BESTSELER *NJUJORK TAJMSA*

MEDICINSKI MEDIJUM

ČIŠĆENJE ORGANIZMA

PLANOVI ISCELJENJA ZA ONE KOJI PATE OD ANKSIOZNOSTI, DEPRESIJE, AKNI, EKCEMA, LAJMSKE BOLESTI, PROBLEMA S CREVIMA, SMUŠENOSTI, PROBLEMA S KILAŽOM, MIGRENA, NADIMANJA, VRTOGLAVICA, PSORIJAZE, CISTI, UMORA, POLICISTIČNIH JAJNIKA, MIOMA, URINARNIH INFEKCIJA, ENDOMETRIOZE I AUTOIMUNIH BOLESTI

★★★★★
MILIONI PRODATIH PRIMERAKA IZ SERIJALA *MEDICINSKI MEDIJUM*

ENTONI VILIJAM

Autor knjiga *Sok od celera* i *Spasavanje jetre*

PREDGOVOR DR ILANE ZABLOSKI AMIR

Pohvale za ENTONIJA VILIJAMA

Entoni ne nudi prolazne trendove ili trikove koji će vam pomoći da dođete do izvrsnog zdravlja. Hrana i programi čišćenja koje on preporučuje jednostavni su i veoma ukusni i DAJU REZULTATE! Ako vam je dosta bola, umora, smušenosti, stomačnih tegoba i mnoštva drugih neprijatnih smetnji, ostavite sve i pročitajte ovu knjigu (i ostale koje je on napisao). Brzo će vam u život vratiti zdravlje i nadu.

— Hilari Svenk, glumica, dobitnica Oskara

Sok od celera širi se celom zemaljskom kuglom. Zadivljujuće je kako je Entoni stvorio ovaj pokret i brojnim ljudima širom sveta pomogao da povrate zdravlje.

— Silvester Stalone

Entonijevo razumevanje hrane, njenih vibracija i dejstva na telo ne prestaje da me zadivljuje. S lakoćom opisuje mogući sklad ili nesklad naših izbora tako da to svako može da shvati. On zaista ima dar. Učinite svom telu uslugu i poslužite se.

— Farel Vilijams, dobitnik trinaest Gremija i producent

Pijem sok od celera svako jutro već šest meseci i osećam se sjajno! Primetila sam ogromnu razliku u nivou energije i u vezi sa sistemom organa za varenje. Sada čak nosim sokovnik i na putovanja, tako da nijedan dan ne propuštam da popijem svoj sok od celera!

— Miranda Ker, međunarodni supermodel, osnivač i direktor *KORA organiksa*

Entoni je brojne živote promenio nabolje
uz isceljujuće moći soka od celera.

— Novak Đoković, prvi teniser sveta

Svi veliki darovi idu zajedno sa skromnošću. Entoni je skroman. A kao i svi pravi lekovi, njegovi su intuitivni, prirodni i uravnoteženi. Te osobine čine moćnu i delotvornu kombinaciju.

— Džon Donovan, direktor *AT end T komjunikejšensa*

Entoni je dokazani izvor za našu porodicu. Njegov rad je svetlost
koja je mnoge odvela na bezbedno. Mnogo nam znači.

— Robert de Niro i Grejs Hajtauer de Niro

Iako posao kojim se on bavi svakako poseduje element neovozemaljske misterije, mnogo toga što Entoni Vilijam rasvetljava – a naročito područje autoimunih bolesti – deluje samo po sebi tačno i iskreno. Još bolje je to što su protokoli koje on preporučuje prirodni, pristupačni i laki za pridržavanje.

— Gvinet Paltrou, glumica, dobitnica Oskara, autorka *Tajmsovog* bestselera *It's All Easy*, osnivač i direktor *GOOP.com*

Entoni Vilijam zaista nastoji da podeli svoje znanje i iskustvo kako bismo svi mi dobili neophodne informacije o isceljenju. Njegova saosećajnost i želja da dopre do što više ljudi kako bi im pomogao da se izleče izvor su inspiracije i snage. Danas, u svetu opsednutom farmaceutskim lekovima, toliko je osvežavajuće znati da postoje i neke druge mogućnosti koje su zaista efikasne i mogu da otvore nova vrata ka zdravlju.

— Liv Tajler, zvezda serije *Bludnice* i trilogije *Gospodar prstenova*

Entonijevo znanje o hrani koju jedemo, o uticaju koji ona ima na naše telo i naše sveukupno blagostanje promenilo mi je život!

— Džena Djuan, zvezda emisija *World of Dance* i *Step Up*

Entoni je divna osoba. Otkrio je neke od mojih starih boljki, znao je koji su mi suplementi potrebni i zdravlje mi se odmah popravilo.

— Rašida Džouns, rediteljka dokumentarca *Kvinsi*, nagrađena Gremijem, producentkinja i zvezda serije *Endži Trajbeka*, kao i serija *Parkovi i rekreacija* i *U kancelariji*

Rezonanca je veoma moćna pojava u životu, kao i samoosnaživanje. Zadivljujuće, Entoni Vilijam i njegov poziv na akciju u vidu knjige Sok od celera pogodili su u meni obe te strune. Entonijeva tvrdnja da je naše telo sposobno za neverovatno isceljenje i otpornost poruka je koju svi treba dobro da čujemo. Često samo želim brza rešenja koja na kraju naprave još veće probleme. Zdrava ishrana je najbolji lek, a Entoni nas sve inspiriše da negujemo telo, um i duh dragocenostima iz prirode; to je moćna medicina pravo iz višeg izvora.

— Keri Volš Dženings, dobitnica tri zlatne i jedne bronzane olimpijske medalje u odbojci

Entoni je čarobnjak za sve muzičare koji rade za moju kuću, i kada bi on bio album, nadmašio bi i Triler. Njegova sposobnost je duboka, izvanredna, čudesna i zadivljujuća. On je svetionik i njegove knjige ispunjene su proročanstvima. Ovo je budućnost medicine.

— Krejg Kalman, direktor *Atlantik rekordsa*

Neprestano pominjem knjige Entonija Vilijama zbog njihove duboke mudrosti i recepata koji obnavljaju energiju i zdravlje. Pošto me zanimaju jedinstvena i moćna svojstva svake namirnice koju opisuje, inspirisana sam da otkrijem kako mogu da unapredim ritual kuvanja i konzumiranja hrane radi dobrobiti svakog dana.

— Aleksis Bledel, dobitnica Emija, zvezda serija *Sluškinjina priča*, *Gilmorove devojke* i filma *Sestrinstvo putujućih pantalona*

Entonijeve knjige su revolucionarne ali praktične. Za sve koji su frustrirani trenutnim ograničenjima zapadne medicine, ovo je definitivno vredno vremena i razmatranja.

— Džejms van der Bik, kreator, izvršni producent i zvezda serije *What Would Diplo Do?*, kao i zvezda serija *Poza* i *Dosonov svet*, i Kimberli van der Bik, javni govornik i aktivista

Entoni je veliki čovek. Njegovo znanje je fascinantno i bilo mi je od velike koristi. Sok od celera promenio mi je život!

— Kalvin Haris, producent, di-džej i osvajač Gremija

Toliko sam zahvalna Entoniju. Otkad sam u svakodnevnu rutinu uvela sok od celera, uočila sam poboljšanje u svakom aspektu svog zdravlja.

— Debra Mesing, zvezda serije *Vil i Grejs*, dobitnica Emija

Moja porodica i prijatelji primili su Entonijev inspirativni dar isceljenja i ne mogu da opišem koliko nam se popravilo i fizičko i mentalno zdravlje.

— Skot Bakula, zvezda serija *Mornarički istražitelji: Nju Orleans*, *Kvantni skok* i *Star trek: Enterprajz*

Entoni je posvetio život pomaganju drugima da otkriju odgovore koji su nam potrebni da bismo živeli najzdravije moguće. A sok od celera najbolji je i najpristupačniji način da počnete!

— Kortni Koks, zvezda serija *Grad kuguara* i *Prijatelji*

Entoni nije samo srdačan i saosećajan iscelitelj već je i verodostojan i precizan, s bogomdanim veštinama. U život mi je uneo blagoslov.

— Naomi Kembel, manekenka, glumica, aktivistkinja

Entonijevo opsežno znanje i duboka intuicija demistifikovali su čak i ona pitanja vezana za zdravlje koja nas najviše zbunjuju. Ponudio je jasan put zahvaljujući kojem se osećam najbolje moguće – njegovi saveti su nezamenljivi.

— Tejlor Šiling, zvezda serije *Narandžasta je nova crna*

Neizmerno smo zahvalni Entoniju i njegovoj strastvenoj posvećenosti učenju o isceljenju hranom. Entoni zaista ima jedinstven dar. Njegove prakse potpuno su nam preoblikovale perspektivu o hrani i, na kraju krajeva, sam način života. Samo sok od celera promenio mi je zdravlje i uvek će biti deo moje jutarnje rutine.

— Hanter Mahan, golfer, šestostruki pobednik takmičenja *PGA tur*

Entoni Vilijam menja i spasava život ljudi širom sveta svojim jedinstvenim talentom. Njegova neumorna posvećenost i ogromna količina izuzetno naprednih informacija probili su barijere koje mnoge u svetu ometaju da dopru do očajnički potrebnih istina koje nauka i istraživanja još nisu otkrili. Na ličnom nivou, pomogao je mojim ćerkama i meni dajući nam sredstva za unapređenje zdravlja koja zapravo deluju.
Sok od celera sada nam je redovan deo rutine!

— Lisa Rina, zvezda serija *Prave domaćice s Beverli Hilsa* i *Dani našeg života;* autorka *Tajmsovog* bestselera, dizajnerka kolekcije *Lisa Rina*

Entoni je uistinu velikodušna osoba izoštrene intuicije i znanja o zdravlju. Iz prve ruke sam videla kakve je sve promene izveo kako bi poboljšao kvalitet života brojnih ljudi.

— Karla Gudžino, zvezda serije *Ukleta kuća na brdu,* filmova *Nadzirači, Svita, Deca špijuni*

Pratim Entonija već neko vreme i uvek me oduševe (ali ne iznenade) uspešne priče ljudi koji se pridržavaju njegovih protokola... Godinama sam na sopstvenom putu isceljenja šetajući od lekara do lekara, od specijaliste do specijaliste. On je prava stvar i verujem njemu i njegovom ogromnom znanju o funkcionisanju štitaste žlezde i pravim dejstvima koje hrana ima na naše telo. Usmerila sam brojne prijatelje, članove porodice i sledbenike ka Entoniju zato što iskreno verujem da on poseduje znanje koje nema nijedan lekar. Sada sam njegov sledbenik i na istinskom sam putu ka isceljenju. Čast mi je što ga poznajem i blagoslovena sam što sam otkrila njegov rad.

— Marsela Valjadolid, šef, autorka, voditeljka TV emisije

Šta kada bi neko prosto mogao da vas dodirne i kaže vam šta vas sve muči i boli? Dobro došli u isceljujuće ruke Entonija Vilijama – savremenog alhemičara koji izgleda čuva ključeve dugovečnosti. Njegovi spasonosni saveti uleteli su u moj svet kao isceljujući uragan i on je za sobom ostavio put ljubavi i svetlosti. Entoni nije ništa manje nego deveto svetsko čudo.

— Lisa Gregorič Dempsi, stariji izvršni producent

Bogomdani dar isceljivanja koji poseduje Entoni Vilijam pravo je čudo.

— Dejvid Džejms Eliot, *Impuls, Trambo, Momci s Madisona, Mesto zločina: Njujork;* deset godina zvezda serije *JAG*

Ćerka sam lekara i uvek sam se oslanjala na zapadnjačku medicinu, čak i za najsitnije boljke. Entonijevi uvidi otvorili su mi oči za isceljujuće dobrobiti hrane i za to kako holistički pristup zdravlju može da promeni život.

— Dženi Molen, glumica i autorka *Tajmsovog* bestselera *I Like You Just the Way I Am*

Entoni Vilijam je dar ljudskom rodu. Njegov neverovatan rad pomogao je milionima ljudi da se iscele kad konvencionalna medicina više nije imala odgovora za njih. Njegova autentična strast i posvećenost u pomaganju ljudima nemaju premca i srećna sam što sam mogla da podelim delić njegove moćne poruke u svom dokumentarcu.

— Keli Nunan Gor, autorka, rediteljka i producentkinja dokumentarca *Heal*

Entoni Vilijam je jedan od retkih pojedinaca koji koriste svoje darove kako bi pomogli ljudima da ostvare sav svoj potencijal tako što će postati pravi borci za sopstveno zdravlje... Bila sam svedok Entonijeve veličine na delu kada sam prisustvovala jednom od njegovih uzbudljivih događaja. Preciznost njegovih čitanja ista je kao kada pevač pogodi sve visoke note. Ali osim visokih nota, Entonijeva istinski saosećajna duša zapravo je ono što je zaista očaralo publiku. Entoni Vilijam je neko koga s ponosom nazivam prijateljem i mogu vam reći da je osoba koju slušate na podkastu i čije reči ispunjavaju stranice bestselera ista ona osoba koja se okreće voljenima kako bi im pružila podršku. Ovo nije gluma! Entoni Vilijam je prava stvar i ozbiljnost informacija koje on deli posredstvom duha nema cenu, osnažuje i izuzetno je potrebna u ovom trenutku!

— Debi Gibson, zvezda Brodveja, legendarna pevačica i tekstopisac

Imala sam zadovoljstvo da sarađujem s Entonijem Vilijamom kada je došao u Los Anđeles i ispričao svoju priču u Ekstri. Kako je to bio zadivljujući intervju; kada je otišao, publika je jedva čekala da čuje nešto više... ljudi su poludeli za njim! Njegova topla ličnost i veliko srce svima su očigledni. Entoni je posvetio život pomaganju ljudi putem znanja koje dobija od duha, i deli sve te informacije u svojim knjigama Medicinski medijum, koje prosto menjaju život. Entoni Vilijam je jedinstven!

— Šeron Levin, stariji producent

Entoni Vilijam ima izvanredan talenat! Uvek ću mu biti zahvalna što je otkrio suštinski uzrok nekoliko zdravstvenih tegoba koje su me godinama mučile. Uz njegovu ljubaznu podršku, svakog dana vidim poboljšanje. Mislim da je on fantastičan izvor!

— Morgan Ferčajld, glumica, autor, govornik

U prva tri minuta našeg razgovora, Entoni je tačno identifikovao moj zdravstveni problem! Ovaj iscelitelj zaista zna o čemu govori. Entonijeve sposobnosti medicinskog medijuma jedinstvene su i fascinantne.

— Dr Alehandro Hunger, autor *Tajmsovih* bestselera *Clean, Clean Eats* i *Clean Gut*, i osnivač izuzetno popularnog programa *Clean*

Zbog svog dara, Entoni je postao kanal za informacije koje su svetlosnim godinama ispred današnje nauke.

— Dr Kristijana Nortrup, autorka *Tajmsovih* bestselera *Boginje nikad ne stare* i *Žensko telo, ženska mudrost*

Otkad sam pročitala Isceljenje štitaste žlezde, proširila sam svoj pristup i tretman bolesti štitaste žlezde i primećujem ogromne koristi za svoje pacijente. Rezultati pružaju veliko zadovoljstvo i nadu.

— Dr Prudens Hol, osnivač i medicinski direktor *Hol centra*

Duboko smo blagosloveni i nagrađeni kada smo otkrili Entonija i duha saosećajnosti, koji može da dopre do nas isceljujućom mudrošću putem Entonijevog osećajnog i brižnog genija. Njegova knjiga uistinu je 'mudrost budućnosti', tako da već sada, na čudotvoran način, imamo jasno, precizno objašnjenje za mnoge misteriozne bolesti za koje su drevni budistički tekstovi predvideli da će nas pokositi u ovoj eri kada se previše pametni ljudi poigravaju silama života u potrazi za zaradom.

— Robert Turman, profesor indotibetanskih budističkih studija na Univerzitetu Kolumbija; predsednik *Tibet hausa*; autor bestselera *Love Your Enemies* i *Inner Revolution*; domaćin podkasta Boba Turmana

Entoni Vilijam je talentovani medicinski medijum koji ima veoma realna i ne toliko radikalna rešenja za misteriozne bolesti koje sve nas pogađaju u ovom savremenom svetu. Malo je reći da sam oduševljena što ga lično poznajem i smatram najvrednijim izvorom za zdravstvene protokole, kako za sebe tako i za čitavu porodicu.

— Anabet Giš, *Skandal, Most, Bratstvo, Zapadno krilo, Mistična pica*

Entoni Vilijam se posvetio pomaganju ljudima informacijama koje su uistinu promenile brojne živote.

— Amanda de Kadene, osnivač i izvršni direktor serijala *The Conversation* i *Girlgaze Project*; autorka knjige *It's Messy i #girlgaze*

Obožavam Entonija Vilijama! Moje ćerke, Sofija i Lora, poklonile su mi njegovu knjigu za rođendan i nisam mogla da je ispustim iz ruku sve dok je nisam celu pročitala. Medicinski medijum mi je pomogao da povežem sve tačkice na svom putu ka optimalnom zdravlju. Zahvaljujući Entonijevom radu shvatila sam da mi Epštajn–Barov virus, zaostao od bolesti iz detinjstva, sabotira zdravlje godinama kasnije. Medicinski medijum promenio mi je život.

— Ketrin Bah, *Mladi i nemirni, Majstori opasnosti*

Dugo sam se oporavljao od povrede kičme pre nekoliko godina, ali i dalje su mi mišići bili slabi, nervni sistem iscrpljen, a bio sam i gojazan. Dobar prijatelj nazvao me je jedno veče i od sveg srca preporučio da pročitam knjigu Medicinski medijum Entonija Vilijama. Toliko podataka iz te knjige duboko me je pogodilo da sam počeo da se služim nekim njenim idejama, a onda sam zatražio konsultaciju i imao sreće da dobijem. To štivo bilo je toliko značajno i pogađalo je pravo u metu tako da je moje isceljenje dospelo do nezamislivog, dubljeg i bogatijeg nivoa zdravlja. Smršao sam do zdrave kilaže, mogu da uživam u vožnji bicikla i jogi, ponovo idem u teretanu, pun sam energije i dobro spavam. Svakog jutra kad obavljam svoje protokole, osmehnem se i kažem: Vau, Entoni! Hvala ti na ovom daru obnove!

— Robert Vizdom, *The Alienist, Flaked, Chicago P. D., Nešvil, Žica, Rej*

U ovom svetu zbunjenosti, sa stalnom bukom na polju zdravlja i dobrobiti, uzdam se u Entonijevu duboku autentičnost. Njegov čudotvorni, istinski dar diže se iznad svega toga i stiče posebnu bistrinu.

— Peti Standžer, voditeljka emisije *Million Dollar Matchmaker*

Oslanjam se na Entonija Vilijama kad je u pitanju zdravlje moje porodice. Čak i kad su lekari zbunjeni, Entoni uvek zna u čemu je problem i put ka isceljenju.

— Čelsi Fild, *Poslednji skaut, Andre*

Entoni Vilijam daje medicini dimenziju koja nam znatno širi razumevanje o telu i o nama samima. Njegov rad je deo nove granice isceljenja i on ga obavlja sa saosećajnošću i ljubavlju.

— Merijen Vilijamson, autorka *Tajmsovog* bestselera, *Isceljivanje duše Amerike, Doba čuda* i *Povratak u ljubav*

Entoni Vilijam je velikodušan i saosećajan vodič. Posvetio je život podržavanju ljudi koji su na putu ka isceljenju.

— Gabrijela Bernstajn, autorka *Tajmsovog* bestselera, *Univerzum vas podržava* i *Vreme je za čuda*

Informacije koje POMAŽU. To mi pada na um kad pomislim na Entonija Vilijama i njegov ogroman doprinos svetu. Ništa me nije toliko uverilo u to kao kada sam ga video kako radi s mojom starom prijateljicom koja se godinama mučila s bolešću, smušenošću i umorom. Bila je kod brojnih lekara i iscelitelja i prošla je kroz brojne protokole. Ništa nije upalilo. Sve dok Entoni nije razgovarao s njom, to jest... od tada su rezultati bili prosto neverovatni. Preporučujem njegove knjige, predavanja i konsultacije svim srcem. Ne propustite ovu priliku za isceljenje!

— Nik Ortner, autor *Tajmsovih* bestselera *The Tapping Solution for Manifesting Your Greatest Self* i *Tapkanje kao rešenje*

Ezoterični talenat celovit je dar samo kada se deli s moralnim integritetom i ljubavlju. Entoni Vilijam je božanska kombinacija isceljenja, nadarenosti i etike. On je pravi iscelitelj koji ne zazire od istraživanja i deli ih s čitavim svetom.

— Danijela Laport, autorka bestselera *White Hot Truth* i *Mapa želja*

Entoni je vidovnjak i mudrac koji zna sve o zdravlju i dobrobiti. Njegov dar je izvanredan. Uz njegovo vođstvo uspela sam da ustanovim i razrešim zdravstveni problem koji me je godinama mučio.

— Kris Kar, autorka *Tajmsovih* bestselera *Crazy Sexy Juice, Crazy Sexy Kitchen* i *Crazy Sexy Diet*

Dvanaest sati nakon što sam primio izdašnu dozu samopouzdanja koju mi je Entoni stručno ubrizgao, uporno zvonjenje u ušima od prošle godine počelo je da slabi. Zadivljen sam, zahvalan i srećan zbog svih uvida koje mi je ponudio o tome kako da nastavim napred.

— Majk Duli, autor *Tajmsovog* bestselera *Beskrajne mogućnosti* i *Notes from the Universe*

Kad god preporuči neki prirodni način za poboljšanje zdravlja, Entoni Vilijam nailazi na uspeh. Video sam to kod svoje ćerke i napredak je bio zadivljujući. Njegov pristup prirodnim sastojcima napredniji je način isceljivanja.

— Martin D. Šafrof, direktor *Barkliz kapitala*; rangiran kao američki broker broj jedan na sajtu wealthmanagement.com i finansijski savetnik broj jedan u časopisu *Barron's*

Neprocenjivi saveti Entonija Vilijama za sprečavanje i borbu protiv bolesti godinama su ispred onoga što je bilo gde dostupno.

— Dr Ričard Solaco, njujorški onkolog, hematolog, nutricionista i autor knjige *Balance Your Health*

Entoni Vilijam je Edgar Kejs našeg vremena budući da čita telo s neverovatnom preciznošću i bistrinom. Entoni otkriva suštinske uzroke bolesti koje često zbunjuju većinu konvencionalnih i alternativnih lekara i iscelitelja. Zbog svojih praktičnih i dubokoumnih saveta on je jedan od najmoćnijih i najuspešnijih iscelitelja 21. veka.

— En Luiza Gitelman, autorka trideset *Tajmsovih* bestselera o zdravlju i isceljivanju; tvorac veoma popularnog programa detoksikacije *Fat Flush* i plana ishrane

Kao poslovna žena u Holivudu, znam šta vredi. Sve dok najzad nisu otkrili njega, neki od Entonijevih klijenata potrošili su više od milion dolara tražeći pomoć za svoje 'misteriozne bolesti'.

— Nensi Čejmbers, glumica u seriji *JAG*; holivudska producentkinja i preduzetnica

Entoni je pročitao moje zdravlje i potanko mi ispričao detalje o mom telu koji su poznati samo meni. Ovaj divni, ljubazni, duhoviti, skromni i velikodušni čovek – takođe i 'neovozemaljski' i izvanredno obdaren, sa sposobnošću koja prkosi našem pogledu na svet – šokirao je čak i mene, medijuma! Zaista je Edgar Kejs našeg doba i neizmerno smo blagosloveni što je među nama. Entoni Vilijam dokazuje da smo više od onoga što znamo.

— Kolet Baron Rid, autorka bestselera *Uncharted* i voditeljka emisije *Poruke iz duhovnog sveta*

Svaki kvantni fizičar reći će vam da se u univerzumu odvija mnogo toga što još uvek ne možemo da razumemo. Iskreno verujem da Entoni to veoma dobro shvata. Poseduje neverovatan dar kojim intuitivno otkriva najefikasnije načine isceljivanja.

— Kerolajn Levit, autorka *Tajmsovih* bestselera *Okrutni divni svet*, *Ovo je sutra* i *Tvoje slike*

MEDICINSKI MEDIJUM

ČIŠĆENJE ORGANIZMA

OSTALE KNJIGE ENTONIJA VILIJAMA

Medicinski medijum: tajne koje se kriju iza hroničnih i misterioznih bolesti i kako ih konačno izlečiti

Medicinski medijum – Hrana koja menja život: spasite sebe i svoje voljene osobe skrivenim moćima voća i povrća

Medicinski medijum – Isceljenje štitaste žlezde: istina koja se krije iza Hašimotovog tireoiditisa, Grejvsovog hipotireoiditisa, nesanicâ, čvorova na štitastoj žlezdi i Epštajn–Barovog virusa

Medicinski medijum – Spasavanje jetre: rešenja za ekcem, psorijazu, dijabetes, streptokokno grlo, akne, giht, nadimanje, kamen u žuči, adrenalni stres, umor, masnu jetru, probleme s kilažom, SIBO i autoimune bolesti

Medicinski medijum – Sok od celera: najmoćniji lek našeg vremena koji isceljuje milione ljudi širom sveta

MEDICINSKI MEDIJUM

ČIŠĆENJE ORGANIZMA

PLANOVI ISCELJENJA ZA ONE KOJI PATE OD ANKSIOZNOSTI, DEPRESIJE, AKNI, EKCEMA, LAJMSKE BOLESTI, PROBLEMA S CREVIMA, SMUŠENOSTI, PROBLEMA S KILAŽOM, MIGRENA, NADIMANJA, VRTOGLAVICA, PSORIJAZE, CISTI, UMORA, POLICISTIČNIH JAJNIKA, MIOMA, URINARNIH INFEKCIJA, ENDOMETRIOZE I AUTOIMUNIH BOLESTI

ENTONI VILIJAM

HARMONIJA

Naslov originala:
Anthony William
Medical Medium Cleanse to Heal

Copyright © 2020 by Anthony William
English language publication 2020 by Hay House Inc. USA
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:
Marina Sabovljević

PREVOD:
Irina Vujičić

LEKTURA:
Borka Slepčević

KOREKTURA:
Nataša Ninković

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1.000

IZDAVAČ:
Publik praktikum
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:
2021

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Za autsajdere.

Ovo je poruka za ljude
koji se bore da se izleče.
Moj zadatak je da pazim na autsajdere
koji su prošli kroz sito i rešeto.
Žive reči koje ćete ovde naći smatrajte svojim utočištem.

Kao neko ko pati ili je blizak
onome ko pati, vi posedujete istinsku bistrinu.
Zaslužujete da ponovo verujete sebi.
Zaslužujete da ponovo poštujete sebe. Vreme je.

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

SADRŽAJ

Predgovor 17

DEO I: Moramo da se očistimo

Poglavlje 1: Čišćenja s visina 23
Poglavlje 2: Šta izaziva sindrom izgaranja 38
Poglavlje 3: Oslušnimo ono što je u nama 41
Poglavlje 4: Šta je s mikrobiomom 61
Poglavlje 5: Sve o periodičnom gladovanju 68
Poglavlje 6: Debata: ceđeni sokovi ili vlakna 73
Poglavlje 7: Problematične namirnice 79
Poglavlje 8: Vodič za odabir čišćenja 106

DEO II: Čišćenje 3:6:9 kao čuvar života

Poglavlje 9: Kako funkcioniše čišćenje 3:6:9 126
Poglavlje 10: Izvorno čišćenje 3:6:9 129
Poglavlje 11: Uprošćeno čišćenje 3:6:9 150
Poglavlje 12: Napredno čišćenje 3:6:9 168
Poglavlje 13: Ponavljanje čišćenja 3:6:9 180
Poglavlje 14: Postepeni prelaz nakon čišćenja 3:6:9 184

DEO III: Ostala spasonosna čišćenja Medicinskog medijuma

Poglavlje 15: Čišćenje od štetnih mikroorganizama 188
Poglavlje 16: Jutarnje čišćenje 194
Poglavlje 17: Čišćenje za detoksikaciju teških metala 199
Poglavlje 18: Čišćenje monoishranom 208

DEO IV: Insajderski vodič za čišćenje

Poglavlje 19: Šta treba i šta ne treba da radite 236
Poglavlje 20: Isceljujuća moć vašeg tela 252
Poglavlje 21: Prilagođavanja i zamene kod čišćenja 272
Poglavlje 22: Uzorci jelovnika za čišćenje 3:6:9 280
Poglavlje 23: Recepti za čišćenje 291

DEO V: Dodatna duhovna podrška koja leči dušu

Poglavlje 24: Žive reči za autsajdere i poruka za kritičare 448
Poglavlje 25: Emocionalna strana čišćenja 463
Poglavlje 26: Osnažene duše 481

DEO VI: Znanje o uzroku i protokolu

Poglavlje 27: Sve što treba da znate o suplementima 492
Poglavlje 28: Šok-terapije Medicinskog medijuma 502
Poglavlje 29: Pravi uzrok vaših simptoma i oboljenja s dozama za isceljenje 505

Zahvalnosti 573
O autoru 578

„Budite ponosni što koristite svoju slobodnu volju kako biste sami odlučili da poradite na svom isceljenju. Budite samilosni prema sebi i znajte da niste krivi zbog toga što patite. Niste vi krivi što se mučite. Postižete velika dostignuća svakog sata i svakog dana dok radite na svom isceljenju moćnim sredstvima koja ova knjiga nudi. Verujem da možete da se iscelite. I ne samo što verujem – znam."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

PREDGOVOR

„Imate li još onih divljih borovnica?" To sam čula iza sebe u prodavnici zdrave hrane. Pošto sam upravo stavila nekoliko pakovanja u svoju korpu, zanimalo me je ko je još njihov ljubitelj, pa sam se okrenula – taman na vreme da čujem prodavca kako kaže: „Ne, mislim da nemamo više" veoma razočaranoj ženi. Rekla sam toj ženi da zapravo ima još i ponudila se da joj pokažem gde se nalaze. Dok smo išle, pitala sam je da li ih traži zato što prati Medicinskog medijuma. Lice joj se uzbuđeno razvedrilo. „Da! Ovde sam u gostima na nekoliko dana i ne mogu da izdržim bez smutija za detoksikaciju teških metala!"

Moji susreti s ljudima koji su imali velikih koristi od informacija Medicinskog medijuma postaju sve učestaliji i svaki put mi izmame osmeh na lice. Nekoliko puta nedeljno čujem od pacijenata, kolega, prijatelja i komšija da im je Entoni Vilijam svojim knjigama i onlajn prisustvom pružio nadu, znanje i lekovita sredstva. Jedan od mojih omiljenih primera jeste znak koji sam nedavno videla u lokalnoj prodavnici zdrave hrane: „Zbog velike potražnje za celerom, cena je skočila". Zašto je potražnja velika? Prosto rečeno, zato što sve više i više ljudi ne samo što priča o tome da će unaprediti svoje zdravlje već preduzima i korake u tom smeru.

Kao lekara, uvek me je motivisala ideja proaktivne prevencije i podsećam pacijente, kao i članove svoje porodice, da se informišu što više mogu o sopstvenom zdravlju, i da budu otvoreni kako za tradicionalne tako i za netradicionalne pristupe. To znači da ne odustaju i da ne čekaju da im se stanje pogorša. To znači da se ne ograničavaju samo na tretman lekovima već da im cilj bude da shvate i reše korenske uzroke određenog zdravstvenog problema. To znači da usvoje uticajne, prirodne isceljujuće opcije s manje potencijalnih neželjenih dejstava. Takođe, to znači da uče o novim terapijama koje možda još nisu deo glavnih tokova ili nisu podrobno dokumentovane istraživanjima, ali ipak koriste ljudima na mnogo nivoa. Mentalitet okrenut ka prevenciji rano kreće u akciju.

Entonijev pristup ostavio je utisak na mene istog trenutka kada sam se upoznala s njegovim radom, prvo iz njegovih knjiga, a onda i kada smo sarađivali na nekoliko planova lečenja. Isprva sam se pitala da li me njegovi saveti privlače zbog toga što sam veliki ljubitelj voća, koje, umesto da ga kleveće, Entoni izuzetno ceni i podstiče ljude da ga jedu. Ali to ide mnogo dalje od našeg zajedničkog divljenja prema jabukama. Po mom mišljenju, njegovi uvidi

imaju smisla. Ako ste upoznati s njegovim radom, znate da uspešno rasvetljava hronične infekcije (na primer, virusne) i izloženost hemikalijama (kao što su teški metali). Njegova sredstva kojima rešava te probleme iz korena su promenila planove lečenja koje nudim svojim pacijentima.

Kao specijalista na polju fizijatrije (fizikalne medicine i rehabilitacije) i funkcionalne medicine, više od dvadeset pet godina fokusirana sam na poboljšanje života ljudi koji su izgubili optimalne funkcije usled povrede, bolesti ili traume. To počinje razumevanjem jedinstvene i često složene priče svake osobe o tome kako je dospela u trenutno zdravstveno stanje. Onda je potrebno da, u okviru tih složenosti, prepoznamo koji korenski uzroci mogu doprinositi njihovoj priči. U suštini, postoje četiri korenska uzroka koji doprinose većini zdravstvenih stanja i većinu njih i te kako imamo moć da rešimo. To su: infekcije, izloženost toksinima, stres/trauma (kako fizička tako i psihička), i teški nedostaci (neuhranjenost, dehidracija, neispavanost, izolovanost od prirode ili od drugih ljudi, nepokretnost). Kada je telo stalno na oprezu u pokušaju da se oporavi i zaštiti od ovih faktora, ono je stalno u stanju visoke uznemirenosti i mi to osećamo. Rezultat bi mogao da bude bol, upala, umor ili mnogi simptomi koji nam pokazuju da nešto nije u redu.

Posmatranje problema iz ove perspektive objašnjava zašto kod mnogih hroničnih bolesti nema boljitka, čak i kada pacijenti isprobaju razne vrste lekova ili operacija.

Kad imate plan koji obuhvata uklanjanje ili smanjivanje korenskih uzroka i faktora rizika, zajedno sa strategijama da se pomogne telu da se iseli i razvije otpornost, tada vaše zdravlje počinje da se obnavlja. Briga o sebi igra veliku ulogu u ovoj vrsti plana.

Međutim, evo gde leži dilema. Plan brige o sebi često je deo medicinskog recepta koji se previđa. A čak i ako se preporuči, ostaju brojna pitanja. Odakle početi? Šta je bitno? Koliko sveobuhvatan pristup ili koliko radikalna promena treba da bude da bi se osetio jak uticaj? Kako da je primenjujete a da se uklopi u vaš svakodnevni život? Tu na scenu stupa knjiga *Čišćenje organizma*.

Dok budete čitali *Čišćenje organizma*, zadiviće vas količina informacija koju Entoni Vilijam deli. Počinje detaljnim objašnjenjem toksina, o tome šta su oni, gde se sve izlažemo njima, kako utiču na nas, kako je naše telo izgrađeno da se uspešno izbori s njima i zbog čega toliko često ne uspe u tome. Onda objašnjava šta znači očistiti se, što je nalik šansi da pritisnemo dugme za resetovanje i počnemo iz početka, s nove fiziološke osnove. On takođe diskutuje o drugim popularnim filozofijama i o tome kako se one porede s njegovom.

A onda slede njegova čišćenja! Čišćenje 3:6:9, koje menja život ljudi širom sveta, izloženo je detaljno i rekonstruisano u tri različite verzije, uključujući i uprošćenu i naprednu verziju. Druge opcije čišćenja koje su u skladu s njegovim principima fokusiraju se na još detaljnije strategije. U suštini, ta čišćenja razotkrivaju kakvu moć ima hrana koju biramo da jedemo: ne samo *vrsta* hrane već i način na koji je kombinujemo i kada je jedemo. I taman kada pomislite da nemate više šta da naučite, Entoni vam daje džinovsku kutiju s alatima punu predloga o suplementima za određeno oboljenje (aromatičnim biljkama, vitaminima, mineralima).

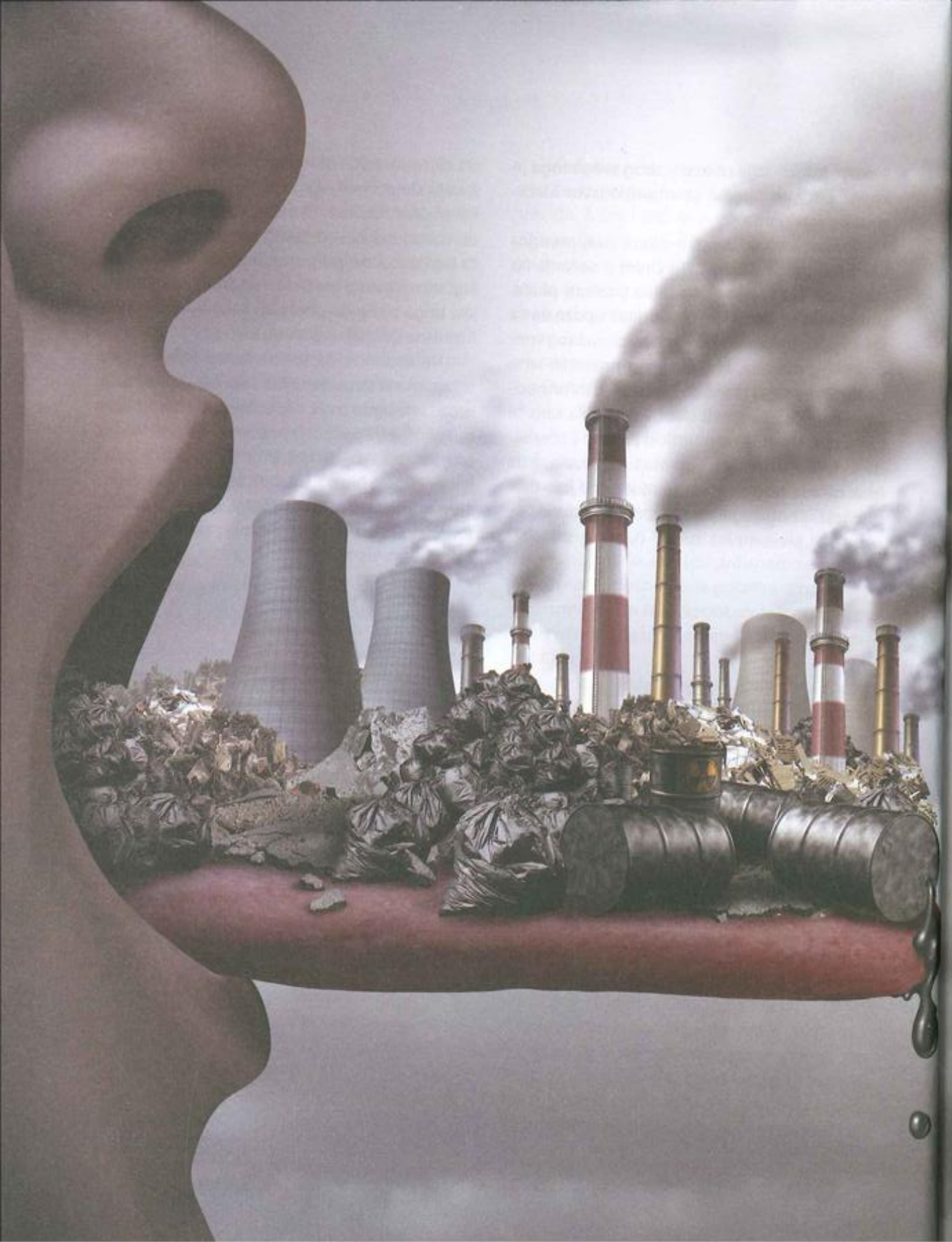
Strategije zasnovane na hrani (uključujući i recepte), vrste suplemenata, duhovna mudrost, osnažujući saveti, objašnjenja šta treba da radite i šta ne treba da radite, saveti za rešavanje problema i duboko saosećajna duša od koje

sve ove informacije potiču – zbog svega toga je knjiga *Čišćenje organizma* vrhunski izvor Medicinskog medijuma.

Počastvovana sam što pišem ovaj predgovor za Entonija Vilijama. To činim u sećanje na svog oca, čija me je teška bitka s rakom pluća, pre samo dve decenije, probudila i upoznala sa stvarnošću i ograničenošću tradicionalnog medicinskog modela. Moj brat i ja provodili smo bezbrojne sate u mahnitoj potrazi za informacijama koje će mu spasti život, i zapanjila sam se kada sam shvatila da holistički pristup i alternativne terapije pomažu ljudima širom sveta, a da ipak nikada nisu pomenute mom ocu kao mogućnost. Zbog toga sam takođe shvatila da se njegova „preventivna briga" (koja se sastojala od dijagnostičkih skrininga i lekova koji ublažavaju simptome) nije zapravo bavila njegovim korenskim rizicima. Ti uvidi, kao i prilika da vidim ovog izdržljivog, jakog čoveka kako se oseća bespomoćno, potpuno su promenili način na koji razmišljam o medicini i o tome šta medicinska briga treba da obuhvati kako bi sprečila da hronične bolesti uništavaju živote.

Ne možemo da kontrolišemo kakvim smo toksinima ili stresorima bili izloženi u prošlosti i možda nećemo uvek biti u stanju da kontrolišemo okruženje u kom se nalazimo ili u kom ćemo biti, ali i te kako je u našoj moći da nešto preduzmemo kako bismo smanjili njihov uticaj. Dajući nam moćna sredstva kojima ćemo to učiniti, Entoni Vilijam deli svoje darove s celim svetom!

— dr Ilana Zabloski Amir, Američki odbor za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju, praktičar funkcionalne medicine



DEO I

MORAMO DA SE OČISTIMO

„Hronične bolesti napreduju uznemirujućim tempom. I pored ogromnih količina organske hrane koja se sada uzgaja, i pored svesti o uklanjanju prerađevina iz ishrane, i pored najnovijih modaliteta isceljenja, bolest je prisutna kao nikad ranije. Niko ne može da pobegne od bolesti, naročito ne bez pravih informacija koje će deaktivirati tempiranu bombu."

„Ovo nije knjiga o stilu života. Ovo je knjiga za ceo život. U moru lažnih istina, ona spasava živote."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

POGLAVLJE 1

Čišćenja s visina

Čišćenja u ovoj knjizi potiču s visina. Njih nije smislio čovek. Ona potiču iz višeg izvora.

Čišćenje je istina, istina s kojom ćete se upoznati dok budete čitali ovu knjigu. U šta god da verujete, bio to bog, univerzum, svetlost ili tvorac – ili ako ne verujete ni u šta, već mislite da samo lebdimo kroz svemir svi zajedno na ovom kamenu – znajte da se informacije o čišćenju u ovoj knjizi razlikuju od sve buke koja se oko nas nalazi. One potiču s nekog drugog mesta. To nisu mešovite dezinformacije ili sakupljeni parčići neke pomodarske zablude. Ovi saveti su pravi i delotvorni.

Takođe su preko potrebni na ovoj planeti. Hronične bolesti napreduju uznemirujućim tempom. I pored ogromnih količina organske hrane koja se sada uzgaja, i pored svesti o uklanjanju prerađevina iz ishrane, i pored najnovijih modaliteta isceljenja, bolest je prisutna kao nikad ranije. Niko ne može da pobegne bolesti, naročito ne bez pravih informacija koje će deaktivirati tempiranu bombu.

Za to je potrebna neka sila veća od nas, pomoć s visina.

SKRIVENA VOJSKA

Šta biste pomislili kada bih vam rekao da ima na hiljade ljudi koji se kriju od sveta? Kada bih vam rekao da ih je zapravo na stotine hiljada? Kada bih vam rekao da ih je zapravo na milione? Ljudi koji troše ono malo životne snage što im je ostalo da odu u prodavnicu kad nema gužve kako bi kupili ono što im treba. Ljudi koji ne izlaze na laganu večeru i u bioskop zato što se ne osećaju dovoljno dobro za to. Ljudi koji propuštaju rođendansku zabavu svog najboljeg druga, veridbu, momačko ili devojačko veče, venčanje i babine – sve to propuštaju – zato što nemaju snage. Čak ni energije da odu da kupe čestitku. Da li mislite da postoji samo šačica takvih ljudi? Ima ih cela armija.

Mnogi od njih otkrili su napredne isceljujuće informacije iz ovog serijala i počeli su svoj proces lečenja, i oporavljaju se toliko da mogu ponovo da se vrate u društvo. Mnogi još nisu pronašli ove informacije. Hronično bolesne zovem zaboravljenim dušama. Jedno je ignorisati ih, ali sasvim je drugo zaboraviti da postoje. Pošto moraju da žive tako da ne privlače pažnju – ponekad nemaju energije ni da komuniciraju s drugima ako im se pruži prilika – zaboravljamo

na njih dok se bavimo svojim svakodnevnim poslovima.

Ili su sposobni taman toliko da funkcionišu u svetu dok sede u kancelariji pored nas na poslu ili se pojavljuju u školi kad dovoze i kupe decu, što nas navodi da verujemo da je sve u redu. Kad ih vidimo, izgledaju nam potpuno normalno. „Pa, izgledaš dobro", možemo reći prijatelju koji ima tegoba misleći da mu time pružamo podršku. Ono što ne možemo da vidimo jesu bol, vrtoglavica, kolebanje telesne temperature, osećaj peckanja, anksioznost, depresija, zabrinjavajuće misli, strahovi, smušenost i umor bez odgovora na vidiku. Ne možemo da vidimo kako je um našeg prijatelja zaokupljen odlascima kod lekara i brigom o tome kako da nađe način da preživi. Ne možemo da vidimo njegovu potrebu za uvažavanjem i prihvatanjem baš tu gde se u ovom trenutku nalazi dok ga ohrabruju da će jednog dana biti bolje.

Bilo da je vidimo ili ne, vojska je tu. Bilo da ih poštujemo, ignorišemo ili zaboravljamo na njih, danas ima mnogo više ljudi koji fizički i mentalno pate nego što je to bio slučaj pre trideset, deset ili čak pet godina.

STVARNA SVEST

Niko nije potpuno zaštićen od bolesti. S obzirom na sve ono s čime se suočavamo u današnjem svetu i posledice koje to ostavlja na naše telo, niko ne može biti siguran da mu se jednog dana, kad to najmanje očekuje, neće pojaviti prvi skup simptoma. Svrha ove spoznaje nije da vas podstakne da živite u strahu, već da prestanete da živite u poricanju.

Od svih ljudi koje poznajete, koliko njih ima problema sa zdravljem? Velike su šanse da je u pitanju većina ljudi iz vašeg života, nebitno je da li to ispoljavaju ili ne. A velike su šanse da ste i vi jedan od njih – bez obzira na to da li vas muči refluks kiseline, visok krvni pritisak, anksioznost, ekcem, psorijaza, smušenost, depresija ili hronični umor. Niste usamljeni u tome. Život sa ovim i sličnim simptomima postao je sasvim uobičajen.

Ljudi većinu vremena provode koegzistirajući sa svojim oboljenjima, prihvataju ih i nikad se ne pitaju zašto nauka nije ponudila rešenja, pa je tako patnja postala status kvo. Međutim, simptomi ponekad – što se, zapravo, sve češće dešava – počnu da pogoršavaju kvalitet ljudskog života. Ljudi zbog toga gube razne životne radosti i pogodnosti. Pridružuju se skrivenoj armiji pojedinaca zarobljenih u svojim domovima, ili čak u bolnici, zbog tajanstvenih zdravstvenih problema. Idu od lekara do lekara, traže savete od raznih stručnjaka, teško im je da funkcionišu na svakodnevnom nivou i polako im nestaje životni polet. S vremenom sve više gube nadu.

Svest je izraz koji sada svi koristimo. Navodno, ona označava nešto veoma važno. Promovisana i hvaljena kao moćna i osnažujuća reč, trebalo bi da nam učvrsti tlo pod nogama, da nas uskladi s ljudima iz naše okoline i pomogne da lakše prebrodimo životne teškoće. Ali kakve su koristi od svesti ako je ne usmerimo i prema onome što se odvija u našem organizmu? Ako ne postanemo svesni istine da, kako život odmiče, simptomi, oboljenja i srodna stanja postaju sve češća pojava?

Čini se da su danas svi stručnjaci za zdravlje samim tim što dele svoja iskustva o tome šta je kod njih dalo rezultate a šta nije. To je lako raditi kada nismo hronično bolesni i kada nismo svesni šta sve može poći naopako. Kada imamo dvadeset godina i pravimo proteinske šejkove s puterom od badema, ili jedemo visokoproteinsku hranu izbacujući povrće iz ishrane, pa na društvenim mrežama oduševljeno pričamo kako se dobro osećamo, nismo svesni da to

predstavlja samo jedan trenutak u vremenu. Čak i kada se osećamo neuništivo i kada svima pričamo o energetskim promenama koje nam je donela nova moderna dijeta ili režim fizičkih vežbi, nismo svesni šta se možda paralelno razvija u nama, koje smo štetne procese započeli i šta nas sve čeka u budućnosti. Nova ili postojeća izlaganja koja nam potajno stvaraju probleme mogu s vremenom dovesti do sindroma hroničnog umora / mijalgijskog encefalomijelitisa ili bilo koje druge grupe simptoma i oboljenja ako nismo svesni šta ih uzrokuje.

DA LI JE ČIŠĆENJE MIT?

U svetu zdravlja sve više preovladava mišljenje da nam nisu potrebne posebne mere detoksikacije zato što ih organizam po prirodnom toku stvari sam preduzima. Neki stručnjaci u oblasti zdravlja idu čak i dalje tvrdeći da nas tehnike čišćenja uopšte ne prečišćavaju. To je samo reakcija na tehnike čišćenja iz prošlosti (kao i na neke aktuelne tehnike) koje nisu dobre po nas – nepromišljeni režimi čišćenja proizašli iz knjiga i programa koji se nisu zasnivali na realnim telesnim potrebama i načinu na koji organizam zaista funkcioniše. Zbog toga dijetetičari, nutricionisti i drugi stručnjaci pokušavaju da zaštite zdravlje svojih pacijenata tako što ih uče da su prirodni telesni procesi čišćenja sasvim dovoljni ne shvatajući da savetuju ljude iako ni sami nisu dovoljno informisani; nisu prošli kroz kompletnu obuku o funkcionisanju tela i detoksikaciji.

Većina stručnjaka ne shvata da se mi ne borimo samo protiv svakodnevnih otrova. Borimo se i protiv patogena: virusa i bakterija koji se brzo šire kroz stanovništvo uzrokujući autoimuna i druga oboljenja kod svih generacija. Borimo se protiv toksičnih teških metala, pesticida, herbicida, razređivača, proizvoda na bazi petroleja i drugog savremenog hemijskog oružja koje je, iako toga možda nismo svesni, deo našeg svakodnevnog života.

Stručnjaci koji tvrde da nam nije potrebna detoksikacija takođe ne razumeju da ishrana s velikom količinom masti koju gotovo svi praktikuju – bez obzira na njen konkretan oblik: bilo da je to standardna ishrana bez posebnih pravila, „uravnotežena i umerena" ishrana, intuitivna ishrana, moderne paleo i keto dijete ili bilo koja ishrana na biljnoj bazi koja naglašava konzumiranje raznih putera od orašastih plodova, ulja i soje – sprečava prirodne procese detoksikacije za koje stručnjaci tvrde da se odvijaju sami od sebe. Od masnoće krv postaje gušća, a to smanjuje sposobnost organizma da se očisti. Mnogi influenseri, dijetetičari, nutricionisti, zdravstveni treneri, lekari i drugi stručnjaci u oblasti zdravlja čak preporučuju visokoproteinsku ishranu ne shvatajući da visok nivo proteina automatski podrazumeva i visok nivo masti zato što puter od kikirikija, orašasti plodovi, losos, jaja i piletina sadrže velike količine masti, i da ovakvim savetima sabotiraju procese detoksikacije, za koje kažu da su sasvim dovoljni da nas održe u zdravom stanju.

Ne možemo zastupati dva suprotna gledišta. Ne možemo govoriti ljudima da ispune krvotok mastima i tako spreče jetru da prirodnim putem izbacuje otrove svakog dana, i istovremeno tvrditi da nam nisu potrebne dodatne metode čišćenja i detoksikacije. Koliko god da nam preporučena ishrana izgleda zdravo zato što su iz nje izbačene brza hrana, pržene i prerađene namirnice, ako sadrži veliku količinu masti i proteina – bez obzira na to da li je reč o biljnim ili životinjskim proteinima, i bez obzira na to da li se zove keto, paleo, veganska ili je u pitanju neka nova kategorija – jetra će nam, preopterećena mastima, zbog nje postati troma.

U čitavoj toj konfuziji ljudima su potrebne dobro utemeljene informacije da bi znali da je održavanje razređenije krvi konzumiranjem voća, povrća i smanjenim unosom masti jedini način da naš organizam izbaci otrove koji su prirodni nusproizvodi unutrašnjih procesa, kao i otrovi iz spoljašnje sredine kojima smo svakodnevno izloženi.

Kada je jetra troma zato što je preopterećena mastima, srce mora brže da pumpa krv. U krvotoku ispunjenom mastima nivo kiseonika je smanjen, što omogućava patogenima da se razvijaju. Pored toga, otrovi ulaze u ćelije masnog tkiva koje se nagomilava oko organa kada osoba dođe u godine u kojima više ne može da vežba dva sata dnevno kao ranije – i kada izbacivanje prerađene hrane nije dovoljno da se spreči formiranje „šlauha" oko stomaka. Zdravstveni stručnjaci ne primećuju ovu epidemiju trome jetre, pa okrivljuju „spor metabolizam" i hormone za ono za šta je odgovorna dugogodišnja ishrana s velikim udelom masti.

Influenseri i zdravstveni stručnjaci koji pokušavaju da „raskrinkaju mit" o čišćenju često ne razumeju muke hronično bolesnih osoba. Ne znaju kako izgleda kada čovek ide od lekara do lekara i dobija dijagnozu za dijagnozom – ili ne dobija nikakve dijagnoze – ali i nakon svega toga nema odgovor na pitanje kako da se oseća bolje. To su ljudi kojima je zaista potrebna detoksikacija. Oni moraju saznati istinu o patogenima i toksičnim teškim metalima i moraju naučiti kako da ih izbace iz tela da bi se konačno oporavili od hroničnih simptoma i patnji.

Zamislite kako izgleda biti u koži hroničnog bolesnika – ili vam je to već možda dobro poznato. Kako izgleda kada na društvenim mrežama vidite nekoga ko može da vežba sat ili dva dnevno i ko nema vidljivog viška telesne masti? Kako izgleda kada vam govore da vi možete isto to ako se samo podignete s kauča, odete u teretanu i počnete da pravite proteinske šejkove kao oni? Kako izgleda kada vam govore da, ako se ne osećate dovoljno dobro da to uradite, to znači da sigurno sami sebi stvarate prepreke svojim emocionalni problemima i negativnim mislima? Da sigurno ne razmišljate dovoljno pozitivno i da se niste povezali s univerzumom. Ljudi to često čuju. Govore im da nije potrebno da se isčiste; umesto toga, potreban im je program koji će im pomoći da ovladaju svojim umom. Govore im da sami stvaraju svoje probleme i bolesti, i da je sve to njihova krivica. Zbog toga čitav jedan deo stanovništva – ljudi koji se nose s hroničnim simptomima – počne da dovodi u pitanje svoj zdrav razum.

Da li je čišćenje mit? Nije. To je važno oruđe za svakoga ko brine o svom zdravlju. To je veoma efikasna tehnika u borbi protiv tereta koji nam nameće savremeni svet, pod uslovom da joj pristupite na pravi način.

STIL ŽIVOTA ILI POJAS ZA SPASAVANJE ŽIVOTA

I kada čišćenje dobije malo više ugleda i poštovanja, to još uvek nije u skladu s njegovom pravom vrednošću. Današnji trend je da se čišćenje doživljava kao nešto kratkoročno i stoga manje vredno, a „životni stil" kao nešto dugoročnije i vrednije nego što zaista jeste. Često govore ljudima: „Trebalo bi da promeniš način života ako želiš da ti bude bolje." Životni stil obično je usredsređen na neku sliku i njegovo prihvatanje najčešće je bezbolno (ako možete sebi da ga priuštite). Životni stil tradicionalno se vezivao za materijalne vrednosti – nositi određenu torbicu, oblačiti se po određenoj modi, voziti automobil određene marke – a ponekad se vrteo oko određenog hobija ili sporta. Pojam

životnog stila s vremenom se pomerio ka „velnesu", zdravstvenom blagostanju. Prvo su postali popularni razni programi fizičkih vežbi kao što je aerobik. Potom je došla joga, pilates i sobni bicikl, a razne naizgled zdrave namirnice i suplementi postali su deo tog životnog stila.

Paradoksalno, životni stil obično se vrti oko brzih promena u izgledu i stavu. To je u suštini izgradnja brenda, pa se onda taj brend naziva životnim stilom. Ali kada se ljudi razbole i kada se kod njih pojave simptomi i stanja koja zbunjuju lekare, neizbežno shvate da životni stil koji su usvojili ne rešava postojeći problem niti je preventivno delovao pre njegovog nastanka. Životni stil ne zahteva toliki napor kao osnovni principi čišćenja tela od otrova i patogena. To je više rad na izgradnji platforme i povećanju prodaje sve dok vam vaše gledište o ispravnom načinu života ne postane posao s punim radnim vremenom. Ta vrsta rada se razlikuje od iskopavanja i izbacivanja otrova, virusa i bakterija iz organizma, svega onoga zbog čega biste se u bližoj ili daljoj budućnosti razboleli, ako već niste.

Kada kratkoročno posmatramo neki životni stil, ono što vidimo u datom trenutku lako nas može zavarati, te možemo pomisliti da je to istina a ne nečiji pokušaj da izgradi i zaštiti sopstveni brend. Ako na društvenim mrežama duže pratimo te ljude, videćemo kako i oni u nekom trenutku počinju da shvataju da nešto ne štima i kako se njihovi stavovi polako menjaju. Ako ih posmatramo pet, deset ili više godina, primetićemo da se određeni problemi pojavljuju i razvijaju. Osvrnućemo se unazad i upitati se: „Zašto ih taj proteinski šejk s puterom od badema ili taj bezglutenski tost s avokadom nije spasao od ovih simptoma?"

Odgovor: zato što životni stilovi koje ljudi usvajaju ne traže prave uzroke hroničnih bolesti. Ako se ne bave onim što se zaista događa u njihovom organizmu, onda je to samo igra koju ljudi igraju, igra koju su namerno započeli ili u koju su uvučeni jer su bili u zabludi. Životni stil je igra pogađanja – oni pokušavaju da nagađanjem dođu do odgovora na pitanja vezana za naše zdravlje, pritom koristeći ogromnu količinu pogrešnih informacija koje kruže okolo.

Tehnike čišćenja predstavljene u ovoj knjizi, kao i one iz serije knjiga *Medicinski medijum*, bave se onim što se zaista događa u našem telu, a što nijedan moderni životni stil ne uzima u obzir – zato što tvorcima tih životnih stilova nije poznato šta se tačno događa u nama. Ljudi se u današnjem svetu neprestano razbolevaju, bez obzira na način života koji vode. Ljudi danas – izvinite na izrazu – padaju kao pokošeni. Simptomi ih potpuno zaustavljaju, bacaju na kolena i primoravaju da prilagode svoj život novom stanju u kom se osećaju veoma loše. Čak i kada prihvate naizgled najbolje trendove u ishrani i kada prave smutije i obroke vredne fotografisanja izbacujući prerađene namirnice iz svoje ishrane, to i dalje ne smanjuje stopu hroničnih simptoma i bolesti, koja je veća nego ikada u istoriji.

Životni stil ne spasava ljude. Životni stil ne prodire do korena problema, do uzroka bolesti. Ne zasniva se na znanju, uvidima i mudrosti koja otkriva šta zaista muči nekoga, šta ga sprečava da ima život kakav zaslužuje. Ne vodi računa o osobama čiji su organi puni pesticida ili toksičnih teških metala ili kojima virusi haraju po organizmu, ili kojima je narušen imunosistem, ili koje imaju neku duboku psihičku ranu. Životni stil ne rešava misteriju zašto je ta osoba bolesna.

Možda imate tridesetak godina i na društvenim mrežama delite fotografije na kojima, prepuni adrenalina, stojite ispred ogledala u teretani ili na travnatom brdašcu preko kojeg prelazi vaša staza za trčanje. Te fotografije ne znače da će zauvek biti tako. To ne znači da nam se za dve godine

ne može pojaviti Hašimotov tireoiditis i vezati nas za krevet, kao što se dogodilo hiljadama žena i muškaraca kada im je izgledalo da se sve odvija baš kako treba. Deljenje lepih fotki tanjira punih „uravnotežene" hrane ne znači da se sindrom hroničnog umora neće iznenada pojaviti.

A kada pokleknemo, primorani da preispitamo sve što smo ikada čuli, ljudi koji još uvek nisu poklekli nastaviće da šire pogrešne informacije. Umesto da posumnjaju u savete koje su dotad davali, zauzeće stav da su njihovi prethodnici koji su se razboleli nešto pogrešno radili ili da je za te bolesti kriv njihov organizam. Često se dešava da se osobi koja ima Hašimotov tireoiditis ili sindrom hroničnog umora nametne osećaj krivice, pa se ona oseća kao gubitnik, promašeno. Možda nije pravilno primenjivala režim ishrane, govoriće ljudi oko nje. Možda ima emocionalne probleme pa izmišlja simptome, ili su oni rezultat njenog negativnog razmišljanja. Možda je sve to deo njene prirode.

U svetu zdravlja i isceljenja prisutan je mentalitet „najjači opstaju", koji često uzrokuje izbezumljeno proždiranje konkurencije, a društvene mreže su tu da doliju ulje na vatru. Ajkule će preživeti, a svi ostali postaće njihov plen. Zaboravljamo da smo svi u ovome zajedno. Zaboravljamo da smo svi potencijalne žrtve hroničnih oboljenja, bilo da je to Hašimotov tireoiditis, sindrom hroničnog umora ili bilo koja od stotinu drugih bolesti. Kada smo mladi i nismo iskusili veće zdravstvene probleme, skloni smo da mislimo da smo pronašli „sveti gral" svaki put kada usvojimo novi trend i stil života. Ne shvatamo da iznova i iznova ponavljamo iste greške prethodnih generacija, bilo da isprobavamo ishranu s visokim nivoom masti, visokoproteinsku ishranu, uzdržavanje od voća ili fanatično fizičko vežbanje. Nije važno kako se to zove – ishrana na biljnoj bazi, paleo, nova keto ishrana ili visokomasna ishrana. Lako nam se omakne da pomislimo da znamo bolje od ljudi koji su to već iskusili i prošli, pa sada pate uprkos svemu tome.

Sve što se sada dešava praktično je zanemarljivo u poređenju s onim što nas čeka za nekoliko godina. Od ovoga samo može nastati još veći haos. Slike ljudi na kojima vidimo šta oni sve rade za svoje zdravlje s vremenom će postati još primamljivije i posedovaće veću moć da obmanu one koji su na početku svog putovanja ka isceljenju, ljude koji traže rešenja za svoje simptome i oboljenja. Obećanje mladalačke vitalnosti vodiće nas ka raznim video-materijalima i podkastima koji navodno nude odgovore na sva naša pitanja. To je ogroman potencijal za pogrešno informisanje i zabludu jer ljudi koji stvaraju te video-materijale i podkaste ponavljaju ono što su čuli od svojih nutricionista, trenera ili prijatelja, ili prenose teorije koje su pročitali u nekim člancima, a izobličene poruke poštuju se kao jevanđelja.

Ljudi koji se mesecima ili čak godinama nose s hroničnim zdravstvenim problemima, poseduju pravo znanje. Posebno oni koji su isprobali sve metode ne bi li ozdravili, ali nisu uspeli da se oslobode svojih simptoma – oni su svesni da smo svi ranjivi, iako mnogi zdravi pojedinci žele da veruju u suprotno. Bolesnim ljudima zdrave osobe koje žive punim plućima mogu izgledati veoma udaljeno, ali baš ta udaljenost im omogućava da pravilno sagledaju finu ravnotežu našeg života. Čak i ako nekad posumnjaju u sebe, bombardovani porukama da su slabi ili da su krivi za svoje stanje, oni poseduju dublju mudrost koja može sve da nas prosvetli ako smo spremni da slušamo: niko ko se razboli nije to zaslužio; uvek postoji neispričani deo priče.

Naravno da postoji neispričani deo priče. Kada su u pitanju zaštita zdravlja i isceljenje, postoji ogromno znanje s kojim nismo upoznati.

Ali tu postoji i mnogo više jednostavnosti nego što se usuđujemo da poverujemo.

Da bi se izlečila oboljenja i rešili ovi problemi, potrebno je nešto efikasnije od životnog stila. Potrebna je knjiga sa istinama, odgovorima i uputstvima koja će nas izvući iz dubina patnje na svetlost isceljenja. Zato ovo nije knjiga o stilu života. Ovo je knjiga od životnog značaja. Ovde nije reč o izgradnji brenda. Ovde je reč o izgradnji vašeg oporavka. Ova knjiga ne pokušava da vam proda neki proizvod za čišćenje organizma zajedno s odećom koja se uz njega slaže da biste konačno imali svoj životni stil. U moru netačnih informacija, svrha ove knjige je spasavanje života.

Iako svako pojedinačno čišćenje možda izgleda kao kratkoročna mera, veliki trud uložen čak i u devetodnevno čišćenje 3:6:9 – koje je kamen temeljac moje knjige – veoma je koristan na duže staze. Na ova čišćenja možete se osloniti tokom čitavog života. To su ključevi pomoću kojih ćete povratiti zdravlje, koji će vas podići iz pepela patnje, bez obzira na to šta će vam se isprečiti na putu, i koji će vam pomoći da dođete do blagostanja i pravih odgovora kako biste opstali na ovoj planeti, koja je vrlo često nemilosrdna. Čak i za pedeset godina, u kakvoj god situaciji da budete, ona će vam biti pri ruci kao pojas za spasavanje.

OPSTAJU MANJE OTROVANI

Razmotrimo sledeću perspektivu: svi oni koji su imali sreće da se rode s malom količinom toksina, i koji zahvaljujući tome imaju snažniju konstituciju, tokom života će se zaraziti manjom količinom virusa nego drugi ljudi. Možda srećne okolnosti znače da imaju manje toksičnih teških metala u svom organizmu od drugih ljudi. Možda ljudi s kojima dolaze u dodir imaju manje patogena koje prenose drugima. Možda je njihovo porodično stablo manje zatrovano zato što su im preci odrastali na farmama a ne u gradovima tokom industrijske revolucije, pa se s generacije na generaciju prenosila manja količina toksina. Možda su odrasli u manje stresnom okruženju zato što su imali sve neophodne resurse i ogromnu emocionalnu podršku svoje porodice.

Pravilo po kom opstaju najjači nije baš najpreciznije formulisano. Opstaju jedinke koje na ovaj svet dolaze manje zatrovane, i koje potom uživaju u blagodetima ljubavi, podrške i svih mogućih resursa (sve se računa) – pa uz to imaju sreće i da zadrže takvo stanje tokom svog boravka na zemlji. Samo od sreće zavisi kakve su resurse imali naši preci, koliko su bili izloženi otrovima i virusima, i kakve privilegije mi sami uživamo: da li smo okruženi ljubavlju i podrškom koja nam posredno štiti nadbubrežne žlezde, koliko smo svakodnevno izloženi otrovnim materijama i na koje količine virusa i bakterija nailazimo na svom životnom putu. Ljudi koji na ovim poljima imaju sreće dominiraju u zdravstvenim pokretima i na društvenim mrežama. Često su to osobe koje su zahvaljujući svom odgoju stekle veliko samopouzdanje i možda čak malo nadmenosti, pa su spremne da savetuju druge kao da su njihovi proteinski šejkovi ili režimi fizičkih vežbi ono što ih je zaštitilo i donelo im sav novac koji poseduju.

Osobe koje se nalaze u ovakvom položaju često govore da rade u korist čitavog čovečanstva, univerzuma i svetlosti. Ukazujući na svoje dobro zdravlje i profit koji ostvaruju pomoću svojih platformi, pokušavaju da tvrde da su to sve pozitivne nagrade koje im se vraćaju za sva dobra dela koja čine za čovečanstvo. Ova nova tehnika ima jednu negativnu posledicu koja se sastoji u tome što ljudi koji to čuju, a koji su pritom bolesni, ili ne zarađuju dovoljno novca, ili ne

uspevaju da se staraju o sebi i izdignu iznad svojih simptoma, stiču utisak da ne rade za dobrobit drugih i da su u tom smislu beskorisni. Tako se razvija elitistička klasa zdravih, i sve je više influensera koji govore da su desetostruko nagrađeni za dar koji poklanjaju ljudskom rodu time što šire znanje o keto dijeti ili o nekom režimu vežbanja kao velikom prosvetljenju do kog su došli. Milionima ljudi opterećenim stvarnim problemima koji nemaju pravu dijagnozu, nisu ispravno shvaćeni i lečeni, ostaje samo utisak da nisu dovoljno pozitivni i da ne preduzimaju valjane postupke kako bi ih univerzum nagradio. Omalovažavaju sebe zato što im ne pomaže nijedan od tih saveta i uputstava, zbog čega su skloni da veruju u objašnjenje da sami privlače negativnost i stvaraju sebi probleme. Ali niko im ne govori istinu da se iza epidemije hroničnih i tajanstvenih simptoma kriju fiziološki uzroci – virusi i drugi patogeni, kao i ogromne količine skrivenih otrova koji vrebaju u našem svetu i našem poreklu.

Influenseri su samo zahvaljujući sreći izbegli ovu vrstu patnji. Često naglašavam ovo zato što je pogubna pretpostavka da ljudi koji nisu uhvaćeni u zamku hroničnih simptoma bolje razumeju tajne života od bolesnih ljudi toliko duboko urezana u našoj kulturi da se istina mora što češće ponavljati. Ako ste ikada ležali u krevetu i listali nečiju stranicu s objavama punim slika vodopada, plaža i čaša smutija s puterom od kikirikija pitajući se gde ste to pogrešili pa ste završili na tom ostrvu u vidu malog dušeka izolovani od sveta, znajte ovo: ni u čemu niste pogrešili. Ni za šta niste krivi niti ste manje vredni. Spoljašnje okolnosti i nasleđeni otrovi i patogeni, a ne naše unutrašnje slabosti, određuju s kojim ćemo se izazovima suočavati. Zdravstveno stanje svakog od nas rezultat je procesa koji se prostire preko čitavog niza prethodnih generacija. Srećnici su rođeni s manje otrova, u mladosti im farmaceutski lekovi nanose manje štete i nastavljaju da koračaju kroz život izbegavajući kobne metke pukom srećom. Ne zavisi od nas da li ćemo na ovaj svet doći s problematičnom jetrom ili toksičnim teškim metalima koje su nam preneli naši preci (koji su u tom smislu takođe bili bespomoćni), i da li ćemo biti izloženi virusima na koje smo ranjivi zato što nam je nedostatak podrške i finansijske stabilnosti narušio imunosistem.

To, naravno, ne znači da je naše zdravstveno stanje nepromenljivo. Baš kao što osoba koja je decenijama imala sreće može u bilo kom trenutku biti izložena nečemu što će joj uzrokovati zdravstvene probleme, tako i osoba koja se bori sa zdravstvenim izazovima može da promeni svoju sudbinu. Ključno je znati kako prevencija i isceljenje zaista funkcionišu. To je ono što moramo znati pre nego što počnemo da izvlačimo zaključke o tome da li je čišćenje neophodno i korisno ili koja je vrsta čišćenja najbolja za nas. Bez tog znanja nastavićemo da plivamo kroz okean zabluda i konfuzije, raznih tvrdnji neutemeljenih na medicinskim istraživanjima i nauci, a u takvom haosu doslovno je nemoguće otkriti istinu.

Nema razloga da za trenutni haos svaljujemo krivicu na nekoga. Ne bi trebalo da zavidimo ljudima na njihovom dobrom zdravlju. Influenseri su uplašeni kao i ostatak sveta, i u većini slučajeva oni zaista veruju da rade nešto dobro i korisno. Oni prosto ne žele da veruju da u našem okruženju postoji toliko mnogo pretnji po naše zdravlje, zato što je ta vrsta pojačane svesti uznemirujuća. Tu su i influenseri sa zdravstvenim problemima koji žele svima da kažu šta rade kako bi kontrolisali svoje simptome i oboljenja menjajući režim ishrane i fizičkih vežbi. Iako im to možda pruža privremeno olakšanje jer im na taj način zdravstveni problemi dolaze i odlaze u talasima, to često nije rešenje za mnoge druge

ljude zato što je rezultat prostog nagađanja koje nikada ne otkriva prave uzroke. Samo im istinsko poznavanje uzroka može pomoći da se zauvek iscele i da nauče druge ljude kako da eliminišu svoje simptome.

Od svesti o zdravstvenim opasnostima koje vrebaju u našem svetu još je gore kada osoba pati, ali ne zna zašto. Stalni pokušaji da se otkrije šta funkcioniše a šta ne prilično su iscrpljujući. Prilično su iscrpljujući neprestani pokušaji da se postignu rezultati koji uvek izostaju – ili se pojavljuju pa onda nestaju. Veoma je iscrpljujuće trošenje ogromne količine novca na neprestana očekivanja i nadu. To vas može slomiti i izbezumiti, čak i ako ste na pravom putu, zato što uvek postoji suprotno gledište koje baca sumnju na ono što vi radite. Hronični umor kojeg pokušavate da se oslobodite uvećava se umorom koji nastaje usled uzaludne potrage za odgovorima.

Kada konačno pronađete spas u informacijama koje daju rezultate, kada konačno naučite kako da ih koristite da biste se iscelili, preplaviće vas neopisivo osećanje. To osećanje zaista postoji i dostižno je. Ne morate čak imati ni pozitivan stav da biste ga dostigli. Možete biti mrzovoljni, očajni, negativni, malodušni, ogorčeni, pa čak i ljuti, i opet ga možete doživeti jer, kada preduzmete prave korake, telo brzo jača i pomaže vam da dođete do potpunog isceljenja.

RATOVI U ISHRANI

Kada je u pitanju hrana, mnogo netačnih i površnih informacija cirkuliše oko nas. To je kao neka vrsta smoga. Taj smog odvlači pažnju ljudi i prikriva istinu – ratovi u ishrani su deo tog smoga.

Rat se u ovom kontekstu odnosi na sukobe između suprotnih sistema ishrane. Znate na šta mislim: na tvrdnje da je ovaj način ishrane bolji, pa čak i moralno superiorniji od drugog načina koji je nepromišljen i štetan, a pritom se ti stavovi zasnivaju na nagađanju i ideologiji, a ne na istini. Ove borbe često gurnu u drugi plan razgovore o čišćenju. Ako smo zauzeti omalovažavanjem druge grupe, ako nam pažnju odvlače borba za sopstvenu filozofiju i pokušaji da se opovrgne suprotno gledište, nećemo imati vremena da potražimo prave odgovore i saznamo šta se zaista dešava u telu.

U ovim ratovima najglasniji su ljudi koji su najzdraviji. Oni imaju dovoljno snage i kondicije da neprestano učestvuju u raspravama o tome da li je bolji biljni ili životinjski protein, integralne žitarice ili ishrana bez žitarica, ishrana bez voća ili s voćem niskog glikemijskog indeksa – imaju i dovoljno snage da napadnu svakoga ko se ne slaže s njihovim sistemom uverenja. Da bi potkrepili svoje tvrdnje, obično na sve strane dele naučna istraživanja koja su finansirali izvori čiji je interes da dobiju određene rezultate. To rade jer nisu u dodiru s realnošću, nemaju kontakt sa osobama koje su posetile po dvadeset lekara i još uvek leže u krevetu bez odgovora na pitanje zašto su bolesne. Ovi glasnogovornici su možda samo doživeli manje zdravstvene neprijatnosti – možda su ponekad imali manjak energije, neki blaži osip na koži, možda su se povremeno osećali iscrpljeno nakon treninga, možda su imali prehladu ili kašalj koji se zadržao nešto duže nego obično, ili su osećali izvesna nadimanja i imali manje probleme s varenjem, pa su morali da prođu kroz terapiju antibioticima, zbog čega su na kraju počeli da razmišljaju o poboljšanju svoje ishrane. Dok su proučavali tu materiju, negde usput postali su verni pobornici određenog sistema uverenja, što je bilo dovoljno da tu iskopaju rov iz kojeg će napadati drugu stranu.

Dok ovi ratovi traju, sve sukobljene strane i dalje su bolesne. U njihovim raspravama ignoriše se činjenica da milioni ljudi još uvek pate, bilo zbog poremećaja u radu štitaste žlezde, sindroma hroničnog umora, fibromialgije, lajmske bolesti, multiple skleroze, ekcema, psorijaze, akni, endometrioze, sindroma policističnih jajnika, mioma, aksioznosti ili teške depresije, ili zbog bilo kojeg od stotina drugih identifikovanih ili neidentifikovanih stanja. Baš kao u svakom ratu na ovoj planeti, bitke odvlače pažnju od patnji onih koji nemaju dovoljno snage da u njima učestvuju.

Uravnotežena, umerena i intuitivna ishrana

Uravnotežena ishrana – svuda možete čuti ovaj izraz kao rukovodeći princip u ishrani. To bi trebalo da bude najdublja mudrost kada je u pitanju hrana. Ali svaka osoba ima sopstvenu definiciju šta je to uravnotežena ishrana, zato što se niko ne hrani na isti način.

„Uravnotežena" ishrana zvuči kao ishrana koja je na neki način regulisana kako bi uspešno snabdevala ljudska bića. Ali razmislite malo: koji to autoritet određuje šta je uravnotežena ishrana a šta nije? Da li je to, na primer, raznobojna paleta namirnica? Da li je to mešavina povrća, voća, proteina i masti? Svako ima drugačije tumačenje. Ali niko ne uzima u obzir ovo: kako možemo da utvrdimo da li je ishrana uravnotežena kada ne znamo pravi uzrok autoimune bolesti i stotina drugih etiketa koje se prilepljuju simptomima i stanjima pod kišobranom autoimune bolesti? Koja osoba, bilo da je zdravstveni stručnjak ili ne, ima pravo da kaže da se ne hranite uravnoteženo, ili da vam ponudi uravnoteženu dijetu, kada i ona sama baulja u mraku zajedno s čitavom medicinskom naukom pokušavajući da odgonetne zašto je neko bolestan i kako može da se oporavi? Izbacivanje prerađenih namirnica i povećanje unosa povrća, orašastih plodova i semenki samo je igra pogađanja i nije pravo rešenje. Pre nego što se bilo ko usudi da autoritativno nametne svoje mišljenje o uravnoteženoj ishrani, mora dobro da se upozna s prirodom hroničnih bolesti.

Svaka osoba se na različite načine emocionalno povezuje sa svojom hranom. Ljudi jedu ono za šta *veruju* da je zdravo, ne shvatajući da je zbog saveta „svega ali umereno", s kojim su odrasli, njihov izbor hrane postao *suviše* raznolik, pa na njihovom tanjiru ostavlja previše prostora za problematične namirnice, a nedovoljno prostora za opcije koje su bogate hranljivim sastojcima. Ili se dešava da ljudi na društvenim mrežama objave da su izbacili određene namirnice iz svoje ishrane, ali ne pominju pratiocima da je pravi razlog što izbegavaju, recimo, voće ili krompir, to što im je neko koga poznaju često (pogrešno) govorio „šećer je šećer" kad god bi oni posegnuli za bilo kojim oblikom ugljenih hidrata – pa sada osećaju krivicu čak i kada jedu zdrave ugljene hidrate. Ljudi stalno menjaju svoj pristup hrani, često i na mesečnom nivou, jer su stalno u potrazi za ispravnim načinom ishrane. Oni koji tvrde: „Ja jedem intuitivno; tako održavam svoje zdravlje", na kraju se takođe razbole. „Smatram da su telu zaista potrebna jaja", na primer, spada u kategoriju opravdavanja žudnje bez pravog znanja kako te namirnice utiču na zdravlje. „Intuitivna ishrana" ne znači da osoba zna šta uzrokuje njene simptome i stanja. Svi smo tokom odrastanja i formiranja ličnosti bili izloženi oprečnim porukama i komplikovanim okolnostima vezanim za ishranu, bilo da se radi o manjku hrane u domaćinstvu, manjku sredstava da kupimo sveže voće i povrće, omalovažavanju u krugu porodice, bolestima koje su uticale na to šta možemo a šta

ne možemo da svarimo ili društvenim vrednostima i predstavama. Negde usput, pod uticajem svih ovih faktora, za svakog od nas formirala se posebna kombinacija namirnica koja nam je postala temelj ishrane i razmišljanja o hrani. Potom smo, izloženi novim naslovima, trendovima, mišljenjima, uverenjima, teorijama i životnim okolnostima samo nadograđivali tu osnovu.

Opsesija hranom je sasvim prirodan, životinjski instinkt zato što nam opstanak zavisi od hrane. Nismo sami u tome. Pojačana svest o hrani ugrađena je u srž svakog ljudskog bića, i ne treba da se stidimo toga. Ne treba da kažnjavamo sebe zbog onoga što jedemo, niti treba da kritikujemo sebe zato što brinemo o tome šta jedemo. Samo treba da budemo svesni da se u svim uticajima koji su obrazovali našu vezu s hranom nalazi veoma malo istine – zato što nam niko nikada nije rekao kako da se hranimo da bismo bili zdravi, niti kako izgleda zdravo čišćenje. (Pomoć: nije u pitanju izgladnjivanje niti mučenje.) Stručnjaci koji vam poručuju da treba da pronađete uravnoteženu ishranu, a ni sami ne znaju kako ta uravnotežena ishrana izgleda, i dalje samo učestvuju u sveprisutnoj igri pogađanja.

Životinjski spram biljnog proteina

U čitavoj gunguli pogrešnih informacija o proteinima, obično možete razaznati dva suprotstavljena tabora: životinjski proteini nasuprot biljnih proteina. Tabor biljnih proteina mnogo je manji. Zapravo je minijaturan kada se uporedi sa suprotnom grupom. Ali njegovi zagovornici su veliki borci snažnog uverenja – sve dok ne iskuse prvih nekoliko simptoma, pa se čitav svet okomi na njih optužujući njihovu ishranu na biljnoj bazi za te simptome. Pod tim žestokim udarima primorani su da se predaju i pređu na drugu stranu.

Ali u tom haosu gubi se iz vida da se i pripadnici tabora životinjskog proteina jednako često razbolevaju, s manje-više istim brojem simptoma. Razlika je u tome što životinjski protein nije toliko često pod našom ispitivačkom lupom; niko u preovlađujućem taboru ne kritikuje svoju ishranu i ne pripisuje joj krivicu kao uzroku mnogobrojnih problema. Pripadnici ove grupe pošteđeni su optužbi koje njihovu hranu povezuju s njihovim zdravstvenim problemima. Pripadnici suprotne grupe ne uživaju takav imunitet. Čim se kod njih pojavi umor, smušenost, bol ili bilo koji drugi simptom, krivica za to odmah se svaljuje na njihovu ishranu. Najtužnije u svemu tome nije to što mesojedi krive ishranu biljojeda za zdravstvene probleme, već to što biljojedi brzo gube lojalnost prema voću i povrću i lako poveruju tvrdnjama druge strane.

Ako ništa drugo, oba tabora smatraju se zdravijim varijantama od standardnih oblika ishrane. Obe grupe izbegavaju prerađene namirnice, prženu hranu i većinu žitarica. Obe grupe prihvatile su ketogenu filozofiju – teoriju da je visok nivo masti dobar, a da se ugljeni hidrati moraju ograničiti ako već ne mogu potpuno da se izbace iz ishrane. Zajednički element ova dva tabora je i to što nijedan ne zagovara mere čišćenja i detoksikacije.

Ni oni koji se zalažu za životinjske proteine, ni oni koji se zalažu za biljne ne znaju prave uzroke današnjih simptoma, oboljenja i raznih problematičnih stanja. Nijedna grupa ne shvata da manjak proteina nema nikakve veze s činjenicom da se neka osoba ne oporavlja niti sa uzrokom njene bolesti. Nijedna grupa ne zasniva svoja uverenja na pravoj nauci. Konvencionalna medicina ne veruje u pokret koji se zalaže za ishranu na biljnoj bazi, niti u ishranu s visokim nivoom masti, niti u visokoproteinsku ishranu; konvencionalna medicina nikada nije verovala

da se hrana nalazi u pozadini bolesti. Premda ćete naći istraživanja koja pokazuju da hrana ima značajnu ulogu u razvoju oboljenja kao što je dijabetes tip 2, na medicinskim univerzitetima još uvek nije prihvaćeno gledište da je hrana u korenu mnogih oboljenja, bez obzira na to što je to gledište često veoma rasprostranjeno među samim studentima tih univerziteta.

Stoga je sasvim razumljivo što su svi u zabuni kada su u pitanju čišćenje i detoksikacija. Razumljivo je što zdravstveni stručnjaci šire pogrešno uverenje da se telo svakog dana u dovoljnoj meri samo detoksikuje ako je ishrana „uravnotežena". Pogrešne informacije o tome zašto se zdravstveni problemi uopšte pojavljuju veoma su rasprostranjene – kako iko uopšte može da zna istinu da se pomoću posebnih čišćenja može otkloniti uzrok koji leži u korenu zdravstvenih problema ako je nikad nije lično iskusio ili video?

POŠTOVANJE

Zbog čitave ove konfuzije u vezi s hranom, prijatelji, članovi porodice, pa čak i stranci pokušaće da vas obeshrabre ili dovedu u pitanje to što radite ako vide da praktikujete čišćenje. U određenim situacijama, kada se radi o čišćenjima koja najviše privlače pažnju, to može biti mudar savet. Postoji mnogo tehnika čišćenja koje su veoma surove.

Može se, međutim, desiti da naiđete na sumnju i kada primenjujete ispravna čišćenja iz ove knjige, ili kada u svoj život uvodite neke korisne informacije iz serijala *Medicinski medijum*. Zbog duge istorije pogrešnih tehnika čišćenja, sasvim je razumljivo što su reči „čišćenje" i „detoksikacija" obavijene određenim strahom i što će ljudi koje poznajete pokušati da vas zaštite – ni oni sami ne znaju s čim se telo suočava i šta uzrokuje bolesti.

Mnogi ljudi koji imaju određene simptome ili kojima je dijagnostikovana neka bolest doživljavaju veliki pritisak iz okruženja da nastave da idu od lekara do lekara i da prihvate status kvo i novi život prilagođen bolesti. Pritisak može biti usmeren i na ishranu: na primer, pritisak da se osoba u ishrani oslanja na konvencionalne namirnice ili da unosi „dovoljno" masti i proteina, bilo da su biljnog ili životinjskog porekla. Pritisak iz okruženja može biti obeshrabrujući i može te osobe dovesti u zabludu, kao što često biva. Kada pronađete priliku da se iscelite, ljudi će nastaviti da vas osuđuju. Čućete rečenice poput: „Nećeš valjda isprobati *još jedno* čišćenje?" Biće skeptični, kao što ćete možda i vi biti, jer neće moći da poveruju da ste nakon svega što ste isprobali, konačno došli do pravog odgovora.

Možda je razlog njihove sumnje to što su imali loše iskustvo s nekim čišćenjem ili dijetom budući da su to bile veštački stvorene tehnike zasnovane na praznim trikovima a ne na istinskom znanju kako izbaciti određene otrove i patogene koji izazivaju bolesti. Možda im je nakon njih ostao gorak ukus u ustima (figurativno), pa su u želji da se pobune protiv toga usvojili još lošije navike u ishrani. Oni ne znaju da čišćenja iz serijala *Medicinski medijum* potiču iz višeg izvora i da se bore protiv pravih uzroka bolesti. Ako smo mnogo puta iznevereni, obično zauzmemo odbrambeni stav koji nas sprečava da prepoznamo pravu istinu kada nam konačno pokuca na vrata.

Ljudi iz vašeg okruženja koji se unervoze kada započnete jedno od čišćenja iz ove knjige, ne znaju da su ovo posebna čišćenja za konkretne probleme. Još uvek su podložni modernim zabludama, kao i starom, uvreženom principu „svega ali umereno", koji još uvek kruži. Nisu u vašoj koži i ne mogu da znaju kroz šta sve prolazite u ovom trenutku. Ne znaju koliko je snažna vaša želja da se iscelite.

Kada se osećate dobro ili kada ignorišete svoje simptome, ne možete baš najbolje da razumete one koji se ne osećaju dobro i ne možete da shvatite kroz šta sve prolaze. Osim ako niste član porodice neke osobe u takvom stanju, pa ste svakog dana svedok njenih borbi i patnji. Ako ste sedeli pored nje u čekaonicama, pokušavali da joj održite psihičku stabilnost i svežinu čak i u onim danima kada nije mogla da ustane iz kreveta, ako ste je podržavali na svaki mogući način, spuštali se s njom u dubine njenog ponora ili je čak bukvalno držali na rukama – znate kolike su te muke. Srce vas zaboli kada ugledate brigu i umor u njenim očima dok ona beznadežno traži rešenja za svoje probleme. Njenu priču proživljavate zajedno s njom.

Svako ima različit prag tolerancije kada su u pitanju zdravstveni problemi. Neko će se uznemiriti i na pojavu bolne akne i od sramote neće smeti da izađe napolje. Neko drugi će se zabrinuti kada zbog iznenadne smušenosti ne može da obavi domaći zadatak iz školskog predmeta ili da napravi spisak za kupovinu. Neki ljudi mirno nastavljaju da guraju dalje i kad im se pojave bolovi ili umor jer to smatraju normalnim elementom starenja. Tu su i osobe koje doživljavaju nekoliko, pa čak i desetak simptoma istovremeno. One ponekad uspeju da postignu da spolja izgledaju mirno – to je njihov odbrambeni mehanizam koji im pomaže da podnesu toliki teret. Svako se sa zdravstvenim tegobama nosi na svoj način, i svaki od tih načina je validan i legitiman.

Moramo poštovati sve koji pate od bilo koje vrste zdravstvenih problema. Pre mnogo godina svet je morao da nauči mnogo toga o cerebralnoj paralizi, moždanom udaru, mišićnoj distrofiji, mucanju, poremećajima u govoru, Daunovom sindromu i drugim izraženim teškoćama kako bismo shvatili da sve te ljude treba da uvažavamo. Živimo u novom svetu i moramo da podignemo obrazovanje na mnogo viši nivo – zato što skoro svako od nas ima neki simptom ili zdravstveni problem, bilo da je blag ili izražen. Pored toga što treba da razumemo i poštujemo one koji imaju uobičajene poremećaje i invalidnosti, takođe treba da uvažavamo i osobe koje jedva preguraju dan zbog nepoznatih hroničnih simptoma za koje ne dobijaju nikakve odgovore.

Kada neka osoba počne da se oseća loše, nivo poštovanja prema njoj obično opada, osim ako je u pitanju starija osoba (za koju se očekuje da doživljava zdravstvene probleme) ili dete. Za ljude između ove dve starosne grupe kao da postoji klasni sistem koji se sastoji od klase bolesnih na dnu i klase ne toliko bolesnih na vrhu. Podeljeni smo: hronično bolesni se guraju pod tepih, zanemaruju se i ignorišu, dok oni koji mogu da sakriju svoje simptome to i rade pretvarajući se da je s njima sve u redu i krijući svoje tegobe da ostali pripadnici njihove klase ne bi posumnjali ili da ih kolege na poslu ne bi prijavile šefu. Živimo u vremenu koje nas praktično kažnjava za simptome i koje nam poručuje da odbacimo samopoštovanje ako nismo sposobni da funkcionišemo na najvišem nivou.

Ali medicinsku nauku niko ne krivi što nema odgovor na pitanje zašto je toliko ljudi hronično bolesno. Umesto toga, krivicu svaljujemo na bolesnu osobu, ubeđujući je da je sama prouzrokovala svoje stanje. Pošto nauka još nije otkrila fiziološke uzroke epidemije hroničnih i tajanstvenih bolesti, ljudima samo preostaje da se okrenu nekim kosmičkim objašnjenjima.

Zbog toga je toliko snažno i rasprostranjeno uverenje da je zdravlje manifestacija naše ličnosti, onoga što zaista jesmo kao osoba. U odsustvu informacija, u razdoblju „nepoznatih uzroka" i autoimune teorije, postalo je sasvim prihvatljivo kriviti osobu koja pati za njene patnje. Tako mnogi počinju da veruju da srž njihovog

karaktera, njihove ličnosti privlači simptome, da su ih oni prizvali jer su bili lenji, ili što nisu zračili ispravnom energijom, ili što nisu razmišljali pozitivno, ili što su na podsvesnom nivou izabrali da se razbole i ostanu bolesti. Mnogi ljudi poveruju da ih je telo izneverilo ili da se okrenulo protiv njih, zbog čega većina gubi poverenje u sebe i svoje telo. Na kraju će, u budućnosti, svako imati simptom ili neko stanje na osnovu kog će moći da se poistoveti s bolesnim osobama, što je osnov međusobnog razumevanja, pa će se ljudi manje plašiti da otkriju svoje zdravstvene probleme. Zasad, oni koji – još uvek – ne prolaze kroz te patnje i muke i koji dosad nisu bili podrška nekoj oboleloj osobi, oni koji još uvek nisu grebali noktima da bi došli do odgovora, nemaju životno iskustvo da bi mogli jasno da vide istinu. Ali vi koji patite ili imate neku blisku osobu koja je patila, posedujete to iskustvo. I zaslužujete da ponovo verujete sebi. Zaslužujete da ponovo poštujete sebe. Vreme je. Pomoću koraka za isceljenje predstavljenih u ovoj knjizi, pokrenućete regenerativne sposobnosti svog tela i naučićete kako da se vratite u staro stanje.

KAKO FUNKCIONIŠE OVA KNJIGA

U ostatku prvog dela, „Moramo da se očistimo", pronaći ćete prikaz današnje opšte zdravstvene situacije i dobićete uputstva kako da procenite vrednost teorija o čišćenju koje kruže. U sledećem poglavlju otkrićete istinske razloge današnje epidemije izgaranja. Nakon toga, u trećem poglavlju čeka vas poziv na uzbunu i odbranu od otrova i patogena koji su počeli da prete našem zdravlju i pre našeg rođenja – i koji nastavljaju da nas sputavaju jer smo svakodnevno u dodiru s njima. Ako mislite da nema šanse da ste i vi skladište toksina, to poglavlje će vam otvoriti oči, pa ćete spoznati bezbroj skrivenih pretnji kojima smo redovno izloženi. Pored saveta kako da izbegnete uobičajene svakodnevne otrove, ovde će biti rasvetljeni i otrovi koje praktično ne možemo da izbegnemo, pa će vam biti objašnjeno zašto je od ključne važnosti da znamo ispravan način čišćenja.

U daljem nastavku prvog dela proći ćete kroz poglavlja „Šta je s mikrobiomom", „Sve o periodičnom gladovanju" i „Debata: ceđeni sokovi ili vlakna", u kojima ćete pronaći odgovore na pitanja vezana za ove moderne teme. Veoma je važno da vas pogrešne teorije ne odvuku od čišćenja, a ova poglavlja pružiće vam znanje neophodno da se zaštitite od zabluda i da ne skrenete s pravog puta. Takođe je važno da pročitate i sedmo poglavlje, „Problematične namirnice", u kom će biti reči o hrani koja može da sabotira isceljenje.

U osmom poglavlju, kojim se završava prvi deo, pronaći ćete vodič za izbor čišćenja, bilo iz drugog dela koji nudi izvorni, uprošćeni i napredni oblik čišćenja 3:6:9, ili iz trećeg dela pod nazivom „Ostala spasonosna čišćenja Medicinskog medijuma". Iz osmog poglavlja izaći ćete s jasnom predstavom kako se ova čišćenja slažu sa ostalim čišćenjima iz serijala *Medicinski medijum*. Nemojte očajavati ako vam čišćenje izgleda suviše komplikovano, zahtevno ili nedostižno. Postoji opcija i za vas.

Bez obzira na to za koju se tehniku odlučite na početku, biće vam od velike koristi da pročitate drugi i treći deo ove knjige, jer će vam razumevanje kako funkcionišu ostala spasonosna čišćenja pomoći da bolje shvatite i kako funkcioniše čišćenje 3:6:9, a to će vam onda pomoći da shvatite kako vam ovo najefikasnije čišćenje može biti korisno jednog dana, ako sada niste spremni da ga isprobate.

Četvrti deo, „Insajderski vodič za čišćenje", počinje poglavljem „Šta treba i šta ne treba da

radite", u kom ćete saznati zašto je, na primer, voda s limunom na našoj strani (pa spada u kategoriju onoga što treba da radite dok se čistite), kako da se nosite s prekidima u čišćenju i koje su razlike između posta na vodi i posta na sokovima. U dvadesetom poglavlju, pod nazivom „Isceljujuća moć vašeg tela", upoznaćete se s telesnim procesom isceljenja i detoksikacije, i saznaćete šta možete da očekujete kada su u pitanju gubitak težine i pokreti creva. Dvadeset prvo poglavlje, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja", obezbediće vam modifikovane oblike i alternativu uobičajenim namirnicama za čišćenje koje su predstavljene u drugom i trećem delu. Četvrti deo završava se uzorcima jelovnika za izvornu, uprošćenu i naprednu varijantu čišćenja 3:6:9 i receptima koji će vam pomoći da što lakše prođete kroz proces čišćenja.

Peti deo, „Dodatna duhovna podrška koja leči dušu", ponudiće vam upravo ono što i sam naslov kaže. Steći ćete alat za odbranu od verbalnog maltretiranja, naučićete da postoje telesni razlozi zbog kojih čišćenje može da utiče na emocije i kako da prebrodite ta osećanja kada se pojave, i dobićete duhovnu podršku koja će vas podsetiti da je isceljenje zaista moguće. Kao takav, ovaj odeljak knjige je tu da vam bude sidro. Koliko god da uzletite tokom svog isceljenja, ove reči uvek će biti tu da vam pruže uzemljenje kada vam ono zatreba.

Na samom kraju knjige nalazi se šesti deo, „Znanje o uzroku i protokolu", s opsežnim spiskom suplemenata za vaše konkretne simptome i zdravstvena stanja – a tu ćete saznati i uzroke određenih zdravstvenih problema. Dobićete i uputstva da li da koristite suplemente prilikom primene tehnika čišćenja iz serijala *Medicinski medijum*, koje suplemente treba izbegavati i zašto, i na koji način svakodnevno možete da upotrebljavate lekovito bilje i suplemente. Ovo uputstvo treba uvek da vam bude pri ruci kako biste mogli da se oslonite na njega kada vam zatreba.

VOJSKA SAOSEĆAJNOSTI

Upravo ste pronašli nešto drugačije. Pronašli ste izlaz kroz koji se možete izvući. Našli ste ga s dobrim razlogom. Možda je za vas. Možda je za neku osobu iz vašeg života. Možda je za zdravstvene probleme s kojima se trenutno suočavate. Možda služi da spreči nevolju koja bi vas inače snašla.

Knjiga koju ste uneli u svoj život jeste knjiga za sva vremena. Kao najmoćniji resurs, zahvaljujući kom ćete povratiti svoje zdravlje, ova knjiga izdvaja se iz opšte buke zato što njene informacije potiču odozgo – od samog Boga. Veća od svih nas, osmišljena je kao izvor za sva vremena, izvor kojem svaka osoba može da se vrati kada je njoj ili ljudima iz njenog okruženja to potrebno.

Više ne morate da se krijete. Ja verujem u vas i u sve kroz šta prolazite, u sve što vas muči. Znam da se borite sa simptomima koji vas zbunjuju, sputavaju i sprečavaju da se izrazite i postanete ono što zaista jeste. Boreći se sa svojim simptomima i bolestima, postižete daleko više nego što mislite – i znajte da postoje odgovori na pitanje zašto se razbolevamo. Zaista postoje. Više vam neće nedostajati znanje kako da se iscelite.

Budite ponosni što ste slobodnom voljom odlučili da radite na svom isceljenju. Budite saosećajni prema sebi i imajte na umu da niste krivi za sopstvene patnje. Vaši problemi nisu vaša krivica. Postižete velike uspehe svakog sata i svakog dana dok radite na isceljenju koristeći moćna oruđa iz ove knjige. Duboko verujem da možete ozdraviti.

POGLAVLJE 2

Šta izaziva sindrom izgaranja

U našoj prirodi je da svoje telo naprežemo preko granica izdržljivosti. Volimo da izvučemo i poslednju rezervu energije iz sebe. Ne znamo kada treba da se zaustavimo, kada da napravimo pauzu, kada da pritisnemo kočnicu. Ako postoji mogućnost, pokušaćemo da radimo sve što nam padne pod ruku, od multitaskinga do preteranog razmišljanja u svim mogućim oblastima, bilo zato što smo prisiljeni da mnogo radimo da bi smo preživeli, bilo zato što imamo luksuz da crpimo svoju kreativnost koliko god možemo. Potrebno je da naučimo kako da se u nekom trenutku povučemo, kako da ostvarimo ravnotežu i kako da kontrolišemo svoj radni učinak. Ako nismo pažljivi, možemo doživeti kolaps.

Svaka osoba ima različite granice i različit prag izgaranja. Neko može da dogura daleko u jednom pravcu iako je, na primer, njegov prijatelj izgoreo u mnogo ranijoj etapi na tom istom putu. Uvek i na svakom mogućem polju posmatramo koliko drugi rade i šta postižu, pa poredimo to sa svojim učinkom. Bilo da je u pitanju karijera, hobi, sport, akademske discipline, društvene mreže ili bilo koja od brojnih oblasti života, naša tačka izgaranja može biti i na višem i na nižem nivou od njihove. Ne možemo nikoga, pa ni sebe, osuđivati zbog toga.

U različitim slučajevima različiti su i uzroci izgaranja. Toksični teški metali su jedan od faktora, i zbog toga je važno razmotriti detoksikaciju koju ćete pronaći u sedamnaestom poglavlju. Različite količine toksičnih teških metala u raznim područjima mozga mogu da ubrzaju izgaranje – kada su neuroni prezasićeni ovim metalima, električni impulsi stvaraju veću toplotu i pojavljuju se smetnje u njihovom protoku, neurotransmiteri sve lošije obavljaju svoju funkciju, i tako čitava električna aktivnost mozga postaje otežana, pa je toj osobi teže da obavi zadatak u postavljenom roku dok drugoj to lako polazi za rukom. To ne znači da je jedna osoba pametnija od druge. To samo znači da, kada govorimo o poimanju i sprečavanju izgaranja, moramo uzeti u obzir da su toksični teški metali njegov vodeći uzrok. To je ono što nazivam *izgaranjem zbog toksičnih teških metala.*

Tu su i hronična oboljenja i simptomi. Skrivene virusne infekcije slabijeg stepena daleko su rasprostranjenije nego što ljudi misle. Često nisu svesni da se jedna ili nekoliko od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa (EBV) i/ili jedna ili nekoliko od preko trideset vrsta virusa herpesa zoster i/ili citomegalovirus ili neki drugi varijetet virusa nalazi duboko u njihovoj jetri, odakle stvara neurotoksine i otpadne materije koje

završavaju u krvotoku koji ih raznosi do nerava, gde stvaraju upale i blagi neurološki zamor. To može ubrzati pojavu umora kada osoba mnogo radi ili upražnjava rekreativne aktivnosti. Možda će se ta osoba umoriti brže od drugih, ranije će doživeti „kratak spoj" u nervnoj mreži, ili možda neće moći da podnese mnogo stresa, ali niko joj neće objasniti da je to oblik izgaranja izazvan virusom.

Tu su i osobe koje su emocionalno povređene. Osećanja su im povređena zbog izdaje, raskida veze, razvoda, prokockanog poverenja ili gubitka, ili su možda izgubile posao ili svoje mesto u zajednici. Kada neka osoba doživi veliki stres u životu, kod nje se znatno ubrzava proces izgaranja. To obično ide ruku pod ruku sa stresnim poremećajem posle traume i opsesivno-kompulzivnim poremećajem (OKP) jer su sećanja i iskustva duboko urezana u mozgu, tako da ih svakodnevni okidači lako mogu aktivirati. Život s takvim teretom otežava normalno funkcionisanje i izbegavanje izgaranja.

Kod nekoga može istovremeno postojati i nekoliko činilaca koji doprinose izgaranju. Na primer, jedna osoba može imati virusnu aktivnost koja stvara hipotireoidni poremećaj, plus nadbubrežne žlezde koje slabo funkcionišu, plus tromu jetru, što sve zajedno može dovesti do dijagnoze u rasponu od prekomernog razmnožavanja bakterija u tankom crevu (SIBO), pa sve do lajmske bolesti. Povrh toga, ta ista osoba može imati u jetri i mozgu određenu količinu toksičnih teških metala kao što su živa, aluminijum i bakar, može uporedo prolaziti kroz težak emocionalni period i naporno raditi da bi finansijski izdržavala sebe i svoje bližnje. Ili možda živite s nekim ko je uvek pod stresom, što stvara situaciju koja vam iscrpljuje rezerve energije jer zauzima veliki deo onoga što nazivamo moždanim prostorom. Ova situacija sama po sebi može dovesti do izgaranja.

Kod nekih ljudi postoji samo jedan faktor, kod nekih postoje mnogobrojni faktori, a tu su i ljudi koji izgledaju potpuno zdravo – ljudi koji (zasad) nemaju veće količine teških metala u organizmu, kod kojih (zasad) ne postoje veće virusne upale i koji ne prolaze kroz emocionalne krize i traume vezane za porodicu i odnose s ljudima. Sindrom izgaranja može se pojaviti i kod njih ako previše vremena posvete nekom kreativnom poslu koji strastveno vole ili poslu koji možda ne pruža toliku duševnu satisfakciju, ali koji plaća račune. Ako ne naučimo gde se tačno nalaze naše granice, često ćemo udarati u zid. Čak i kada naučimo da na vreme registrujemo znakove i signale predstojećeg izgaranja, ponekad nemamo izbora. U mnogim slučajevima prinuđeni smo da ujutru ustanemo iz kreveta i odmah krenemo da radimo ono što moramo, bez obzira na to da li ćemo zbog toga pregoreti ili ne.

Bez obzira na to šta je konkretan uzrok našeg izgaranja, veoma je važno da ne prekorevamo sebe zbog toga. Nadležni stručnjaci suviše često koriste *sindrom izgaranja* kao izgovor koji ih oslobađa potrage za pravim odgovorima i kao etiketu koja oboleloj osobi pripisuje odgovornost za njene probleme, slično kao što se krivica svaljuje na loše gene, metabolizam ili na sam organizam koji, po autoimunoj teoriji, sam sebe napada. Ne izgarate zato što nešto nije u redu s vama i zato što niste dovoljno radili na uspostavljanju ravnoteže u svom životu. Zapamtite, u prirodi ljudi je da guraju sebe do krajnjih granica. Na ovoj planeti suočavamo se s brojnim izazovima, i nije vaša krivica što morate da se borite protiv toksičnih teških metala i virusnih infekcija, a pritom vam nadbubrežne žlezde ne funkcionišu dobro i prolazite kroz emocionalne krize.

Možete pomoći sebi tako što ćete se pozabaviti skrivenim činiocima koji doprinose izgaranju i tako što ćete upotrebiti alat iz ovog serijala

knjiga kako biste održavali svoj organizam u što boljem stanju. Da li se dobro hranite? Nakon što pročitate predstojeća poglavlja, imaćete potpuno novu definiciju „dobre ishrane". Da li dovoljno spavate i ostavljate li dovoljno vremena za oporavak nakon napornog rada? Uzimate li suplemente koji su vam potrebni? U šestom delu, „Znanje o uzroku i protokolu", dobićete detaljne savete i informacije o suplementaciji. Čistite li se kako biste se otarasili otrova i patogena? Na ovom svetu suočavamo se s mnogo većim brojem neprijatelja nego što smo svesni. Tehnike čišćenja iz ove knjige pružiće vama i vašoj porodici neophodnu zaštitu.

„Jedan od najvažnijih osnova kog se uvek treba pridržavati jeste činjenica da, bez obzira na sve, vi niste krivi. Kada oslobodite svoju dušu griže savesti i shvatite da vaši simptomi, stanja i bolesti nisu vaša krivica – niti krivica vašeg tela – postaćete istinski osnaženi."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

Oslušnimo ono što je u nama

Možemo da ignorišemo sve pretnje po naše zdravlje. Možemo da ih zanemarimo i da se pravimo da ne postoje živeći u poricanju. Možemo i da ne znamo da uopšte postoje jer nismo upućeni. Ovo čak ne bi bili ni loši pristupi kada ne bi postojala opcija uklanjanja tih pretnji, održiv način čišćenja i detoksikacije, eliminisanja problematičnih činilaca koje smo nasledili, na koje neprestano nailazimo i koji su uskladišteni u nama. Možda bi bilo dobro da za te pretnje ne znamo ili da se pretvaramo da ne postoje. Možda bi nam to pomoglo da se makar psihički rasteretimo dok se postepeno razbolevamo – možda, kada ne bi postojao način da poboljšamo svoje stanje.

Put ignorisanja nije vaš put. Sada već znate jer držite ovu knjigu u rukama. Znate da postoji način da ozdravite i da se očistite od problematičnih činilaca koji stvaraju epidemiju hronične patnje, pa se ne bojite da se suočite s informacijama koje opisuju sve ono čemu smo izloženi. Jasno vam je da je znanje najbolji pristup, da je najbolja opcija postati stručnjak kako biste ove informacije podelili s drugim ljudima u svom životu i zaštitili ih dok paralelno štitite sebe.

Zar ne želimo svi da imamo izbor? Ili ipak želite da drugi odlučuju umesto vas, makar vam te odluke nanele štetu? Zar vam ne bi bilo draže da se borite za sebe, da znate šta se zaista dešava i šta je koren problema i da budete sposobni da se odbranite? Trebalo bi da svako bude u stanju da odbrani sebe, svoju porodicu i svoje bližnje – ali svet ne funkcioniše uvek na taj način. Nismo uvek u mogućnosti da se odbranimo od napada koji dolaze iz određenih uglova. Mnogima su sposobnost zaštite na prevaru oduzela pravila i sistemi koje su stvorile razne privredne grane, hijerarhije i tržišta, institucionalno okruženje u kom funkcionišemo u ovom svetu.

Najveću nemoć i beznađe često osećamo kada smo suočeni s bolešću. Mnoge od otrova i hemikalija koje naslednimo ili kojima smo izloženi tokom života stvaraju, i njima upravljaju, razne privredne grane koje se vode novcem a ne našim interesima. Naše bolesti potiču iz izvora i supstanci o kojima nikad nismo imali pravo da se izjasnimo – zato što je i bilo predviđeno da ostanemo u mraku. A mrak je upravo ono što utiče na nas, čime smo takođe zaraženi. Duhovno govoreći, mrak želi da neprestano budemo u mraku.

Manji kvalitet života, kraći životni vek ili manji kvalitet života *tokom* kraćeg životnog veka: zašto bismo to prihvatili kao novu normalnost? Upravo to se dešava u današnjem društvu. Danas su oboljenja reproduktivnog sistema, autoimune bolesti, emocionalne i psihičke smetnje i drugi zdravstveni problemi sasvim normalni – a istovremeno je postalo sasvim normalno iskazivati nepoštovanje prema ljudima zbog njihovih bolesti i tegoba. Još uvek traje doba u kom se prema hronično bolesnim ljudima ponašamo kao prema gubavcima. A ni prema gubavcima nije trebalo tako da se ponašamo. Još uvek traje doba u kom krijemo ljude koji pate, guramo ih pod tepih. To je strategija velikog biznisa i krupnog kapitala zato što vas tako kontrolišu a istovremeno stvaraju profit – i to profit koji ne odlazi u vaš džep. Razlika je što, zahvaljujući društvenim mrežama, sada može da se čuje i glas hronično bolesnih koji su postali vidljivi i koji mogu međusobno da se udruže. I dalje zaslužuju više poštovanja nego što ga dobijaju dok prolaze kroz svoje patnje.

Zaslužuju više poštovanja čak i kada pronađu isceljenje u nekom od rukavaca kao što je ovaj serijal knjiga. Ljudi svih starosnih uzrasta neprestano trpe ismevanje samo zbog činjenice da rade na svom isceljenju. Takođe su izloženi sumnji jer skeptici stalno dovode u pitanje da li su oni ikada uopšte bili bolesni. Dovoljno im je teško što moraju naporno da rade kako bi prevazišli svoje hronične simptome. Kada ih, povrh toga, drugi još dodatno kritikuju, penjanje strmom stazom isceljenja postaje još teže. Ovo je još jedna taktika koja omogućava govor mržnje uperen ka hronično bolesnim, sa željom da im se slomi volja i oslabi duh, da im se ne dozvoli da se uzdignu. Često je primenjuju osobe koje nisu prošle kroz dovoljno zdravstvenih patnji da bi stekle saosećanje i razumevanje. Lako je ljudima koji to nisu doživeli da ponižavaju one koji se bore za svoju slobodu, zdravlje i pravo na oporavak. Ako nikada niste shvatili koliko duboko neko pati, lako ćete omalovažavati pobede koje taj neko postiže na svom putu. Ako nikada niste svedočeli njihovom postepenom povlačenju iz svakodnevnog života, nećete moći da shvatite koliko je veliki uspeh kada se vrate u život.

Problematični činioci. Taj naziv dodelio sam otrovima i patogenima zato što opisuje ono što oni rade: stvaraju probleme u našem telu, našem mozgu i našem životu. Koliko god želite da verujete da niste izloženi virusima, bakterijama i toksičnim teškim metalima (da navedem samo neke od činilaca), i da oni nikako nisu uticali na vas niti će vam ikada naneti štetu, istina je da je svaki simptom koji ste doživeli fizički dokaz da se nešto dešava u vašem organizmu. U današnje doba niko nije pošteđen ove opasnosti.

Problematični činioci nalaze se u svima nama, i nikome od nas ne pomažu. Neki od tih činilaca bili su i u našim precima. Kada ih od njih nasledimo, to nije ničija krivica. Ne možemo kriviti svoje roditelje, njihove roditelje ili roditelje njihovih roditelja za ono čemu su bili izloženi u svom okruženju, kao što ne možemo kriviti ni sebe za slične tegobe koje će naša deca možda doživeti. Moramo da se probudimo, da otvorimo oči i upalimo svetlo. Samo tako možemo jasno da sagledamo sve informacije i odbranimo sebe i svoje bližnje od bolesti i zdravstvenih tegoba.

Ovo je vaša šansa. Iskoristite je.

ŠTA JE U NAMA

Iako simptomi, od blagih do ozbiljnih, zahvataju sve veći deo stanovništva, ljudi često uopšte ne žele da znaju da se u njihovom telu nalaze otrovni teški metali i razne vrste patogena. Ovo je pre svega karakteristika mlađih generacija. Čini im se da je potpuno nemoguće da u njima žive neki štetni mikroorganizmi. Tinejdžeri, dvadesetogodišnjaci, pa čak i tridesetogodišnjaci obično misle da je razlog pojave njihovih simptoma i tegoba manjak proteina ili dobrih masti u ishrani, neka vrsta neravnoteže u organima za varenje, previše ugljenih hidrata, ili čak da im voće stvara probleme. Tek kada iscrpe sve te opcije i otkriju da se u njima ne nalazi rešenje, pa postanu mudriji na osnovu tog iskustva, spremni su da prihvate mogućnost da otrovi, virusi ili neki drugi patogeni izazivaju bolest u njihovom organizmu.

Svaka osoba ima različit skup otrova i patogena u svom telu. Iako su međusobno slične, svaka od tih mešavina je ipak jedinstvena. Neko je možda radio u kancelariji u kojoj je stalno bio uključen osveživač vazduha, pa su pluća te osobe godinama bila izložena otrovnom ulju, dok je neko drugi možda radio u kancelariji u kojoj ima mnogo buđi. Neko drugi radi na pejzažnom uređenju prostora, pa je stalno izložen isparavanju benzina iz opreme. Neko je možda dugo radio u blizini gustog saobraćaja i ogromne količine izduvnih gasova, pa je redovno udisao ugljen-monoksid, olovo, isparenja naftnih derivata i azot-dioksid. Spremajući se za posao, svi oni su koristili proizvode za negu tela i pranje veša kao što su šminka, farba za kosu, dezodorans, parfem, afteršejv, prašak za veš, omekšivač, što znači da su udisali, pa čak i gutali, problematične činioce, ili da su ti sastojci prodrli u njihovo telo preko pora na koži. Sada su im nagomilani u organizmu – a nismo ni pomenuli toksične teške metale kao što su živa, aluminijum, olovo i bakar koji nas ugrožavaju iz raznih izvora i koje nosimo u sebi još od rođenja.

Tu su i farmaceutski proizvodi. Svako od nas ima u sebi ostatke raznih lekova; niko u tom smislu nije potpuno čist. Možda se nećete složiti tvrdeći da postoje ljudi koji nikad u životu nisu popili lek, bilo onaj koji se dobija na recept bilo onaj koji se nalazi u slobodnoj prodaji. Pre svega, na ovaj svet dolazimo s lekovima u sebi zato što su ih pili naši roditelji ili njihovi roditelji. Ako ste kojim slučajem deo porodičnog stabla u kom niko od vaših predaka nikada nije popio ni jedan jedini lek, šta ćemo s hranom koja se gaji pomoću antibiotika? Jeste li vi i vaši preci ikada pojeli životinjsku namirnicu koja nije bila organska? Ako je vaš odgovor „nismo", to *i dalje* ne znači da ste potpuno čisti zato što se farmaceutski proizvodi nalaze i u našem vodovodnom sistemu. Ako možete garantovati da nikada niste pili vodu iz česme u restoranu, kafiću, hotelu ili u svom domu, da se nikada niste kupali u toj vodi ili prali zube njom, da nikada niste jeli hranu kuvanu u toj vodi – baš nikada – onda je to pravo čudo. Svi imamo lekove u svom organizmu.

Planeta Zemlja nije baš najčistije mesto. Ovde nije lako živeti i razvijati se. Možda postoje druge planete na kojima nema otrova, čiji stanovnici nisu izloženi štetnim supstancama, gde njihove ćelije nikada nisu došle u dodir s otrovima kao što su oni koje je na našoj planeti proizvela industrijska revolucija. Možda postoji takvo mesto, ali ova planeta je drugačija. Svi u sebi imamo lekove koji su podstakli razvoj patogena, kao i deliće industrijskog otpada, neki više neki manje, a ćelije su nam pune otrova koji nemaju nameru da odu dok ne preduzmemo nešto povodom toga. Ne možemo poći od pretpostavke da nije potrebno da se očistimo. Ne možemo poći od pretpostavke da

će naše telo samo da se pobrine za sve ako budemo jeli prema uputstvima dijete koja je sad u modi ili ako se budemo hranili isključivo namirnicama koje su opšteprihvaćene kao „dobre". U velikoj smo zabludi ako mislimo da neka verzija „zdrave", „uravnotežene", ili „intuitivne" ishrane poništava potrebu da se očistimo.

Kao što smo pomenuli, postoje ljudi u zdravstvu koji misle drugačije – i prilično su uvereni u svoje mišljenje. Oni su protiv čišćenja i detoksikacije, veruju da se organizam, uz umerenu ishranu i redovno vežbanje, sam od sebe čisti. Već smo rasvetlili mit „umerene ishrane", tako da ste sada već svesni da su ti stručnjaci, koliko god bili dobronamerni, pogrešno informisani. Tokom svog obrazovanja nisu naučili šta su pravi uzroci hroničnih bolesti zato što medicina nema odgovore na pitanje šta izaziva stotine simptoma i oboljenja. Kako onda zdravstveni stručnjak može da zna? I oni se nalaze u mraku, pa nisu svesni čemu smo sve izloženi svakog dana, koliko su neprirodni ti problematični činioci i kakav haos prave u telu.

Našem telu potrebna je pomoć čišćenja i detoksikacije zato što su neprijatelji s kojima se suočava suviše snažni da bi samo moglo s njima da se izbori. Kada je prepušteno samo sebi, telo ne uspeva da izbaci određene štetne materije prirodnim putem, već se one svakog dana sve više talože u njemu. Stalno se borimo protiv otrova i patogena koji su nam se ukopali u ćelije i tkiva, kao što je živa u našem mozgu koja dovodi do depresije, anksioznosti, pa čak i Alchajmerove bolesti, i kao što su razni virusi u našoj jetri koji izazivaju lajmsku bolest, lupus i druga autoimuna oboljenja, a tu su i novi problematični činioci koji se u nama talože svakog dana. Ako, na primer, koristimo plinski šporet, kancerogena isparenja nam prolaze kroz disajne puteve i prodiru nam u ćelije, čak i kada samo pržimo jaja.

Rešenje nije u tome da prestanemo da živimo normalnim životom. Rešenje se sastoji u tome da ispravnim tehnikama čišćenja i detoksikacije pomognemo svom organizmu kako nas neizbežno izlaganje štetnim činiocima ne bi sputavalo i sabotiralo. Rešenje je u tome da lekoviti napici kao što su sok od celera i smuti za detoksikaciju teških metala postanu deo redovne rutine između čišćenja. Rešenje je u tome da postanemo svesniji otrova kojima smo izloženi i da ih ograničimo kad god je to moguće, čemu je posvećen sledeći odeljak ovog poglavlja. U suprotnom, problematični činioci će se sve više nagomilavati u nama, što povećava šanse za pojavu simptoma uzrokovanih virusima i bakterijama, zato što ti otrovi ne samo što hrane štetne mikroorganizme već nam paralelno slabe imunosistem. To, naravno, niko od nas ne želi.

SKRIVENI OTROVI

Jedno je govoriti o problematičnim činiocima. Sasvim je drugo razumeti kako oni deluju u našem telu i koliko su stvarno štetni. Naš prirodni instinkt je da verujemo samo u ono što možemo da vidimo i da ignorišemo ono što ne vidimo. Buka nam odvlači pažnju i fokusirani smo samo na ono što je upadljivo, a sve ostalo zanemarujemo i poričemo. Otrovne supstance i patogeni ne znače ništa prosečnoj osobi zato što ih ne vidi pred očima. Retko kada smo svedoci direktnog izlaganja nekom otrovu i njegovih posledica – takva situacija postojala bi kada bi se, na primer, osoba odmah razbolela nakon što je poprskana pesticidima. Daleko češći su primeri u kojima se male i neprimetne količine pesticida postepeno nagomilavaju u jetri, mozgu, dojkama i reproduktivnim organima stvarajući tako plodno tlo

za razvoj simptoma koji se ponekad pojave tek mnogo godina kasnije.

Ni za šta od ovoga nismo mi krivi. Industrija nas drži u mraku, pa čak i sebe drži u mraku. Kada bi industrijalci znali da se ovo dešava, da se ljudi razbolevaju zbog ovoga, verovatno bi poricali da se to uopšte dešava. Nemamo drugog izbora nego da sami spoznamo istinu – to je jedini način da zaštitimo sebe i svoju porodicu.

Na stranicama koje slede upoznaćemo se s nekim od najprisutnijih problematičnih činilaca kojima smo izloženi ali koji su nevidljivi (ili skoro nevidljivi) i razmotrićemo šta sve mogu da nam urade ako ih nismo svesni.

Živa

Za mnoge ljude reč „živa" nema nikakvo značenje jer veruju da ona ni na koji način nije povezana s njihovim životom. Ali bezbroj je načina da dođemo u dodir s njom i ona ima veliki uticaj na naš život. Čak i ako u poslednje vreme niste bili izloženi živi, to ne znači da nikada u životu niste došli u dodir s njom. Bez sumnje se to dogodilo već prilikom vašeg začeća. To važi za sve nas. Naši preci bili su zatrovani živom, pa se ona prenosila s generacije na generaciju preko kontaminirane sperme i jajnih ćelija.

Živa je u našem svetu prisutna već hiljadama godina, ali do toga nije došlo prirodnim putem. Ona, naravno, jeste prirodni element. Ali mi smo je vekovima iskopavali iz zemlje i unosili u svoj život. I danas se koristi u raznim industrijama. Možda ste čuli da se koristi za izradu određene vrste sijalica. Možda ste u nekom trenutku života slomili jednu takvu sijalicu i udahnuli mikroskopske čestice žive. Možda ste pili lekove koji su sadržali živu u tragovima. U našim vodovodnim sistemima ima mnogo žive, bilo da crpe vodu iz mora ili iz slatkovodnih izvora. U nekim gradovima hrana u restoranima pripremljena pomoću neprečišćene vode iz česme takođe sadrži živu. Možda pripadate generaciji koja još uvek u zubima ima plombe na bazi žive. Možda ste vi ili neki član vaše porodice godinama radili u fabrici u kojoj ste bili izloženi živi. Industrija automobila, na primer, koristi živu za izradu mnogih auto-delova. Današnja tehnologija još uvek koristi živu u proizvodnji, i ona je još uvek prisutna u mnogim baterijama. Često mislimo da se ona nalazi samo unutar ovih proizvoda i ne shvatamo da u procesu proizvodnje sićušne količine žive ostaju i na spoljašnjoj strani baterija, određenih sijalica i drugih predmeta.

Ako ste zaključili da je nemoguće da ste bili izloženi živi iz navedenih izvora, to, nažalost, i dalje ne znači da ste potpuno čisti jer ona pada čak i s neba. Ne zato što nas univerzum posipa živom. Ne zato što Božje suze pune žive padaju odozgo na nas. Kada bi se razbio stari termometar, iz njega bi iscurile svetlucave kapljice tečne žive, ali to nije jedini oblik u kom se ona pojavljuje. Ona postoji i u obliku sićušnih čestica. Živa koju udišemo predstavlja isparenje rastvora koje potiče iz aviona i koje dođe do nas putem vazduha.

Živa nije dobronamerna dok boravi u nama. Slabi nam imunosistem, uzrokuje psihičke teškoće i hrani viruse koji se tako razvijaju, postaju još otrovniji i stvaraju veću količinu virusnog otpada u telu. To može dovesti do mnogobrojnih neuroloških problema i dijagnoza, što obuhvata neurološku lajmsku bolest, multiplu sklerozu, fibromialgiju, sindrom hroničnog umora, bipolarni poremećaj, šizofreniju, autizam i hiperkinetički poremećaj, da navedemo samo neke. Kada se patogen kao što je Epštajn–Barov virus hrani živom, počinje da ispušta neurotoksin na bazi teškog metala – drugim rečima, ispušta otrov koji je jači od otrova koji je uneo u sebe.

Neurotoksini koji se zasnivaju na živi veoma su otrovni za nerve u čitavom telu. Mogu da izazovu simptome kao što su umor, peckanje, utrnulost, tikovi, grčevi, anksioznost, depresija, emocionalna uznemirenost, migrena, glavobolja, zujanje u ušima, slabost u udovima i nesanica.

Nije potrebna velika količina žive da bi se pojavili zdravstveni problemi. I mala količina žive koja potiče iz područja vašeg života gde je najmanje očekujete može kasnije da vam stvori pravi haos u telu. Zbog toga ne smemo da dopustimo sebi da živu smatramo nečim što je veoma udaljeno od nas i samim tim bezopasno. Samo jasna svest o ovoj pretnji može nam pomoći da je izbegnemo i zaštitimo svoju porodicu od novih izlaganja kad god je to moguće, dok paralelno radimo na uklanjanju onoga što se već nalazi u nama.

Osveživači vazduha, mirišljave sveće, konvencionalni deterdženti za pranje rublja, omekšivači tkanine, parfemi, afterševjovi i kolonjske vode

Svi se ponašamo kao da je sasvim normalno i dobro biti okružen sintetičkim hemijskim proizvodima čija je svrha stvaranje prijatnih mirisa. Kome su oni zapravo prijatni? Ako niko ne voli miris kolonjske vode, ni ljudi koji je koriste, ni ostali koji dolaze u kontakt s njom, zašto je onda toliki broj ljudi upotrebljava? U prostoriji u kojoj se nalazi stotinu ljudi dovoljno je da petoro ima na sebi kolonjsku vodu, i vazduh će biti prezasićen njenim mirisom.

Nemojte potcenjivati nivo otrovnosti ove kategorije. Samo zato što ovi proizvodi stvaraju mirise koje tumačimo kao prijatne jer smo tako naučeni, ne znači da su oni bezbedni, bez obzira na to da li se nalaze na našem telu ili u našem domu. Ovo su neke od najopasnijih hemikalija o kojima treba da vodimo računa jer će nam u protivnom ugroziti zdravlje u bližoj ili daljoj budućnosti.

Mislimo, na primer, da korišćenjem osveživača vazduha stvaramo lepšu i prijatniju atmosferu. Ali kada uključimo osveživač vazduha, čulo mirisa postepeno prestaje da nam funkcioniše. Kada je u vašem domu, kancelariji ili nekoj drugoj prostoriji u kojoj često boravite neprestano uključen osveživač vazduha koji u okolinu ispušta ulje prepuno hemikalija, posle određenog vremena više nećete osećati taj miris. Nakon što ih ubace u utičnicu, mnogi ljudi potpuno zaborave na njih, pa čak i ne primete kada se istroše jer su do tog trenutka zidovi, kreveti, posteljina, jastuci, nameštaj, ventilacioni otvori, kapci na prozorima i svi ostali predmeti u prostoriji uveliko postali zasićeni tim mirisom. I premda tako postajemo neosetljivi na njega, on je toliko prisutan da ne osećamo nikakav drugi miris.

Ova mirišljava hemijska isparenja oštećuju pre svega pluća – njihovi voštani, masni ostaci nagomilavaju se u plućnim alveolama. Ako niste pušač a volite osveživače vazduha, manje štetna varijanta je da uklonite osveživače i počnete da pušite. Baš tako; imate veće šanse da održite dugotrajno zdravlje i vitalnost bez komplikovanih bolesti ako pušite cigarete nego ako svakog dana udišete isparenja iz osveživača vazduha. Da li ste sada stekli pravu predstavu o razmerama ove opasnosti?

Ulje iz osveživača vazduha ne utiče samo na pluća. Ove štetne materije završavaju u jetri nakon što iz pluća uđu u krvotok. Pored toga, kada dišemo na usta, ove supstance prodiru i u sistem organa za varenje, odakle takođe preko krvi odlaze u jetru. Krajnji ishod je poremećaj u radu jetre. Kada bi neki radoznali hirurg otvorio telo pacijenta koji je godinama živeo u prostoru zasićenom osveživačem vazduha, osetio bi kako se njegov miris širi iz krvi i ćelija.

Hemikalije iz sintetičkih mirisa mogu veoma brzo da umanje delotvornost imunosistema. Šta to znači? To znači da, kada te hemikalije uđu u naš krvotok, naše ćelije ubice, limfociti, i druga bela krvna zrnca apsorbuju ove hemikalije, i to odmah slabi naše imunoćelije, a neke i ubija. Belim krvnim zrncima potrebna je čista, sveža i kiseonikom bogata krv; hemijski mirisi sprečavaju normalno funkcionisanje belih krvnih zrnaca. Izlaganje velikim dozama hemikalija iz osveživa-ča vazduha, mirišljavih sveća, kolonjske vode, parfema i sličnih proizvoda može značiti tri-četiri dana oslabljenog imunosistema. Patogeni to mogu da iskoriste i dignu pobunu – posebno zato što hemikalije sintetičkih mirisa istovremeno hrane viruse i bakterije omogućavajući im da se razmnožavaju i razvijaju, što na kraju dovodi do bolesti. Osoba koja je sklona infekcijama urinarnog trakta ili sinusa, ili koja boluje od fibromialgije, sindroma hroničnog umora, lupusa, multiple skleroze, ekcema, psorijaze ili Hašimotovog tireoiditisa verovatno će, nakon izlaganja, doživeti rasplamsavanje bolesti.

Ideja da uključimo spravu koja ispušta miris koji nas podseća na netaknutu prirodu i divlje cveće, na prvi pogled izgleda genijalno. Ali to nisu pravi, prirodni mirisi. U pitanju su sintetički mirisi proizvedeni u fabrici, mirisi čiju je formulu smislila grupa ljudi koja u laboratoriji ispituje razne varijante i bira onu koja joj se najviše sviđa. Osveživači vazduha u bočicama s raspršivačem i mirišljave sveće jednako su štetni. Čak i ako na njima piše da su to „prirodni mirisi", ne dozvolite da vas to prevari. Radi se o istoj taktici koja se primenjuje i kada se na spisku sastojaka neke namirnice navede stavka „prirodne arome", a u stvari je u pitanju tajna oznaka za mononatrijum-glutamat. Danas je teško naći zatvoren prostor u kom nema nikakvih veštačkih mirisa. Kada se, na primer, selimo, veoma je teško naći stan ili kuću u čijim se zidovima nije zadržao neki veštački miris. Ovim hemikalijama izloženi smo i izvan svog doma, kada boravimo u prodavnicama, tržnim centrima, hotelima, restoranima, kancelarijama, javnim toaletima, kada odemo u posetu prijateljima ili rođacima, i ovakvo stanje dosad nije zabeleženo u istoriji. Uđite u taksi ili iznajmite automobil, i neizbežno ćete osetiti kako veštački miris dopire kroz ventilacione kanale. Udišemo te hemikalije čak i kada smo samo blizu ljudi kojima je odeća natopljena mirisima iz osveživača vazduha u njihovom domu – povrh mirisa od praška za veš, omekšivača, dezodoransa, šampona, farbe za kosu, losiona, afteršejva, kolonjske vode ili parfema koji koriste.

Živimo u svetu u kom je sve više prisutna hemijska osetljivost. To znači da ova izlaganja nisu samo košmar za osobe koje već pate od ovih osetljivosti; pored toga, ona stvaraju nove slučajeve hemijske osetljivosti kod ljudi koji je pre toga nisu imali. Ranije su se gotovo isključivo stariji ljudi žalili na mirise govoreći: „Treba mi vazduha", „Možeš li da ugasiš tu vatru?", „Molim te, zatvori taj prozor", „Zatvori vrata; ulazi prašina", ili: „Ne prija mi miris te kolonjske vode". To su bili oni koji su živeli dovoljno dugo da se kod njih polako razvije preosetljivost. Ali više nije tako. Sada se hemijska preosetljivost sve češće pojavljuje i kod mladih ljudi zbog svega čemu su izloženi, i žalbe starijih nisu ništa u poređenju s opasnostima s kojima se mlađe generacije suočavaju.

Ali nemojte da vas sve ovo uplaši ili izbezumi. Možemo se potruditi da preduzmemo sve potrebne mere kako bismo izbegli ove mirise. Na primer, u prodavnici ne moramo da prođemo pored polica s parfemima; možemo kupovati proizvode za negu tela i za pranje veša koji nemaju miris ili čiji mirisi potiču isključivo od čistih esencijalnih ulja; možemo pronaći alternativu kafeu u kom gore mirišljave sveće. Pošto

veštačke mirise ne možemo uvek da izbegnemo – sigurno nećemo osobi koja stoji pored nas u prevozu reći da ode kući, istušira se i opere odeću deterdžentom bez mirisa – moramo makar svoj dom, automobil i svaki prostor u kom provodimo više vremena pretvoriti u oazu bez ovih mirisa. Ako na radnom mestu imamo mogućnost da odlučujemo o tome, bilo bi idealno da uvedemo pravilo koje zabranjuje veštačke mirise. S obzirom na to da ne možemo izbeći svako izlaganje, čišćenje je od ključne važnosti za redovno izbacivanje ovih hemikalija iz organizma i regeneraciju.

Fungicidi

Nekada su novčanice mirisale kao novčanice. Verovatno se iz detinjstva još uvek sećate karakterističnog mirisa papira novčanice od pet dolara – mirisa zelenog novca. Ali u Sjedinjenim Državama taj miris proterali su fungicidi. Nije uopšte trebalo to da saznamo. Niko o tome ne bi trebalo ništa da zna. Nikada ne biste ni saznali jer niko o tome ne govori niti piše. Ako ste primetili da novac iz bankomata drugačije miriše, verovatno ste pomislili da je banka počela da dodaje neke parfeme ili veštačke mirise. Ali to je zapravo miris fungicida, i ako obratite pažnju, osetićete u nosu blagu iritaciju. Kada je miris naročito izražen, osetićete čak i da vam se grudi stežu.

Hemijske kompanije uspele su nekako da indoktriniraju institucije i korporacije da koriste fungicide za sve moguće proizvode, čak i za proizvode vlade kao što je papirni novac. Ogromna industrija odeće je još jedan primer upotrebe fungicida. Danas je većina odeće prepuna fungicida – i niko o tome ništa ne zna. Ne biste znali kakav je to miris koji osećate, ne biste znali čemu ste izloženi i ne biste znali kako to utiče na vaše zdravlje. Verovatno biste pomislili da je u vaš novi duks ušao miris iz skladišta ili prodavnice, ako biste ga uopšte primetili, i samo biste prešli preko toga.

Miris fungicida je sličan mirisu parfema. Nećete ga opaziti ako na sebi imate parfem, kolonjsku vodu ili dezodorans; ako nosite odeću opranu deterdžentom s veštačkim mirisima; ako su u vašem domu, autu ili radnom prostoru uključeni osveživači vazduha; ili ako na bilo koji drugi način živite okruženi sintetičkim mirisima. Ovi mirisi mogu da vam sabotiraju odbrambeni mehanizam: vaše čulo mirisa. Ako ste, recimo, pošli u kupovinu s prijateljem a on na sebi ima parfem ili kolonjsku vodu, nećete osetiti fungicide na jakni koju probate. Tek kada odstranite toksične mirise kojima ste okruženi – mirise konvencionalnih deterdženata, omekšivača, osveživača vazduha, mirišljavih sveća, parfema i kolonjske vode – počinjete da primećujete ostale mirise. Čulo mirisa se izoštri, pa ćete primetiti da su novac koji ste upravo podigli s bankomata ili majica iz paketa koji vam je upravo stigao prepuni fungicida.

Ljudskom rodu oduzeto je pravo izbora kada se radi o ovoj vrsti hemijskog rata. Hemijski giganti naučili su kako da prodaju svoje hemikalije i kako da to prođe neopaženo. Kako da svoje proizvode ubace u društvo a da mi ne postavimo nijedno pitanje, što znači da smo potajno otrovani. Sloboda izbora je nestala – istovremeno nam ponavljaju da imamo kontrolu nad svojim životom i svojim izborima. U ovoj oblasti to nije baš tačno.

Spadaju li fungicidi među najgore supstance kojima smo izloženi? Da, spadaju. Fungicidi sadrže ogromnu količinu bakra, toksičnog teškog metala koji je dobrim delom odgovoran za ekcem i psorijazu. Jeste li primetili pravu eksploziju ekcema i psorijaze u poslednje vreme? Pojavljuju se skoro kod svake osobe u nekom trenutku

života. A fungicidi mogu biti prisutni na odeći u toliko velikoj količini da dete ili odrasla osoba mora zbog njih nedeljama da ide kod lekara žaleći se na glavobolju a da niko nije u stanju da pronađe pravi izvor problema. Fungicidi dodatno otežavaju život kada je on već dovoljno težak. Ulaze nam u mozak i telo, pre svega jetru, pa nam remete i slabe ćelije. Sposobni su da razore imunosistem, a patogenima, kao što su šezdeset varijeteta Epštajn–Barovog virusa i mnogi drugi virusi, služe kao hrana, pa nas približavaju mogućoj dijagnozi raka u budućnosti zato što su određeni agresivni varijeteti pojedinih virusa delimično odgovorni za pojavu te bolesti.

Hemijske kompanije ubacile su fungicide u razne grane privrede i mnoge proizvode, ali nisu javnosti saopštili ništa o tome. One donose odluke, a mi tu nemamo pravo glasa. Preostaje nam samo da se svom snagom potrudimo da izbegavamo fungicide, i to je prilično delotvorna strategija. Ali za to je potrebno da ih pre toga postanemo svesni. Teško ćemo ih izbeći ako ne počnemo da obraćamo pažnju na njihov miris, sličan mirisu parfema, i ako ne znamo gde se oni sve mogu pojaviti.

U kojim oblastima treba da budemo posebno oprezni? Znamo da se nalaze na papirnim novčanicama, što znači da ih hemijske kompanije prodaju i samoj vladi. Znamo da se često nalaze na odeći, pa je očigledno da ih prodaju i proizvođačima odeće. Sportska oprema često je prepuna fungicida, nov nameštaj često je prepun fungicida, isto važi i za kartonske kutije, razne vrste papira, enterijer automobila, plastične flaše za vodu, a sada se koriste i u procesu hemijskog čišćenja. Unosimo ih i kada jedemo pojedine namirnice, pošto se određeni usevi prskaju fungicidima.

Osveživači vazduha koji se ubacuju u utičnicu takođe su puni ove otrovne materije. To je jedan od razloga zašto vlažni, uljani hemijski mirisi osveživača vazduha prodiru u svaki predmet u kući, uključujući i zidove i plafon. Toliko su jaki da mogu ući u zidove i nataložiti se u njima, a ponekad uspeju da se probiju i na drugu stranu spoljašnjeg zida pa možete da ih namirišete iz dvorišta. Ovako obrazovan sloj često zadržava vlagu u zidovima pa se s vremenom stvara buđ. Svrha fungicida je sprečavanje pojave i razvoja buđi i drugih gljivica, što bi opravdalo njihovu upotrebu. Ali njihovo dejstvo je potpuno suprotno. Fungicidi mogu da stvore još *jaču* buđ, onu koja mutira i s vremenom postaje otporna na fungicide, usled čega je praktično nezaustavljiva. To je još jedan od mnogobrojnih razloga zašto je potrebno potpuno iskoreniti upotrebu osveživača vazduha.

Nabrojanim primenama fungicida taj spisak nije iscrpljen, povećava se svakog dana. Možda ćete početi da primećujete specifičan miris i nadraženost u nozdrvama od fungicida i kada ste u dodiru s nekim drugim predmetima. Ponekad možemo da ih izbegnemo, ponekad možemo potpuno da uklonimo te predmete iz svog života, ali ponekad smo nemoćni kao, na primer, kada nam stigne paket natopljen fungicidima ili kada smo primorani da prespavamo u hotelskoj sobi u kojoj jasno osećamo njihov miris.

Zbog toga se čistimo – nemamo potpunu kontrolu nad svime čemu smo izloženi niti možemo da sprečimo svaki način na koji nas razne industrije truju. Kontrolišite ono što možete. Ako su vam uključeni osveživači vazduha, izvucite ih iz utičnice. Novu odeću operite pre nego što je prvi put obučete. Kada kupite novi komad nameštaja, prekrijte ga ćebetom na nekoliko nedelja da bi ono upilo što veću količinu fungicida, a onda ga skinite i operite nekoliko puta. Mali, promišljeni koraci poput ovih predstavljaju važan deo vašeg novog sistema opstanka.

Benzin

Ponašamo se kao da je benzin bezbedan, kao da je njegovo udisanje potpuno bezopasno, bez ikakvih posledica po naše telo i zdravlje. Na pumpama se prema benzinu ophodimo skoro isto kao da je u pitanju voda. Ne prođe mnogo vremena a da ne čujem neku od priča kako ljudi imaju običaj da presipaju benzin pomoću gumenog creva tako što ga stave u usta, povuku cug da bi započeo protok, pa onda ispljunu ono što im slučajno završi u ustima ponašajući se kao da ta praksa uopšte nije štetna.

Benzin je prošao kroz mnogobrojne faze toksičnosti. Nekada je sadržao olovo. Koliko je to bilo opasno? Kada je svet shvatio da je nivo olova u benzinu suviše otrovan za ljude, u upotrebu je ušao bezolovni benzin – kao da je olovo njegov jedini štetan sastojak. Otprilike u isto vreme kada je došlo do prelaska s olovnog na bezolovni benzin, mnoge pumpe koje su dotad pružale punu uslugu, postale su samouslužne. To znači da su u vreme olovnog benzina njemu bili direktno izloženi samo radnici na pumpi, farmeri koji su koristili traktor i osobe čiji je posao bio košenje trave i pejzažno uređenje. Mušterije koje bi tada došle po benzin na pumpu sedele bi u kolima dok čekaju da radnik sve obavi, pa bi bile izložene isparenjima samo kada bi otvorile prozor da se obrate radniku i plate. U većini mesta ti dani su odavno prošli, pa se zbog sistema „sam sebi natoči" eksponencijalno povećao broj ljudi neposredno izloženih benzinu.

To što se olovo više ne ubacuje u benzin ne znači da on ne sadrži druge komponente koje su jednako opasne, a neke čak i opasnije od olova. Metil tert-butil etar (MTBE) nije jedini preostali zabrinjavajući sastojak; njegovo izbacivanje neće rešiti problem. Kao rastvarač, benzin se u organizmu ponaša kao duh za kog nema prepreka, pa je sposoban da veoma brzo prodre u mnoge ćelije čak i kada nismo uradili ništa više osim što smo udahnuli njegova isparenja. A kada padne na kožu, prolazi kroz njeno tkivo kao da uopšte nemate kožu na telu. Koža bi trebalo da bude prva linija odbrane; najveći organ koji nas obavija treba da zaštiti krv, imunosistem i sve organe. Rastvarači kao što je benzin koji su stvoreni da pokreću mnoge industrije, lako prođu kroz ovaj zaštitni mehanizam. Kap benzina na koži odmah prodire kroz njene mnogobrojne slojeve i brzo završava u krvotoku kao da na tom putu nije imala nikakvu prepreku. To je moć rastvarača. Preko krvotoka, benzin može otići do mozga, iako će jetra pokušati da ga zaustavi – da ga apsorbuje i zarobi – koliko god je to u njenoj moći, pa većina benzina na kraju bude nagomilana u njoj. Slično kao što je, na primer, vaš ujak godinama nagomilavao kantice benzina u šupi. Taj benzin je odavno užegao, a on je znao da se njegovo uklanjanje mora obaviti pažljivo, po posebnoj proceduri, ali pošto zbog drugih poslova na farmi nikako nije mogao da odvoji dovoljno vremena za to, benzin je tako stajao odložen u šupi, baš kao što je uskladišten i u vašoj preopterećenoj jetri.

Dok točimo gorivo na pumpi, udišemo isparenja benzina – isparenja iz našeg creva, isparenja iz okolnih creva kojima ljudi pored nas takođe toče gorivo, kao i izduvne gasove iz automobila koji se pale oko nas. Na mnogim pumpama drške na crevima nemaju spojnice, pa moramo sve vreme da ih držimo, a lice nam je tada na pola metra od benzina koji se uliva u rezervoar. Osim toga, kapljice benzina često nam završe na rukama ako ne koristimo rukavice dok točimo benzin. Izloženi smo benzinu na sve ove načine. Ljudima koji su još više izloženi zato što su radili ili još uvek rade na pumpi, obično je

smanjen kvalitet života. Benzin skraćuje život – uprkos tome, naši tinejdžeri su svake nedelje na pumpama gde toče gorivo u svoje prve automobile. Na pumpama ne postoje nikakvi znaci upozorenja na kojima bi pisalo: DECA I MALOLETNE OSOBE NE SMEJU DA TOČE GORIVO. Ne postoje znakovi upozorenja: IZBEGAVAJTE UDISANJE ISPARENJA BENZINA / NOSITE GUMENE RUKAVICE KADA SIPATE GORIVO / NE PRILAZITE PUMPI AKO IMATE PROBLEMA S PLUĆIMA / NE PRILAZITE PUMPI AKO IMATE NEKU HRONIČNU BOLEST.

Za naftnu industriju ne bi bila nikakva teškoća da ponudi potrošačima maske za jednokratnu upotrebu koje sprečavaju prodor isparenja u disajne puteve. One bi mogle stajati u dozatoru nadohvat ruke svakog potrošača. To je pravi primer koji pokazuje kako svet ne vodi baš uvek računa o našim interesima. A upravo to je svrha informacija u ovom poglavlju i ostatku knjige: da pomoću njih lakše vodite računa o svojim interesima. Koliko god da zabrinjavajuće zvuči činjenica da benzin razara naš imunosistem, slabi nervne ćelije i čini nas podložnim virusima i bakterijama ubrzavajući paralelno njihov razvoj, pa se zbog svega toga povećava verovatnoća pojave neuroloških oboljenja, ipak je lošija varijanta živeti u neznanju. Gore je da nikada ne dobijete priliku da zaštitite sebe i svoju porodicu.

Umesto da živite u strahu, možete da potražite pumpe koje pružaju punu uslugu ili, ako ne možete da pronađete nijednu takvu, nađite barem pumpu na kojoj drške imaju spojnice da biste makar mogli da budete udaljeni od kola dok se benzin uliva u rezervoar. Možete kupiti pakovanje nitrilnih rukavica koje ćete držati u kolima. Ako ste hronično bolesni a imate rođaka bez takvih zdravstvenih problema kom pritom nije problem da ode na pumpu i natoči gorivo, možete ga zamoliti za pomoć. Ako ipak morate sami to da obavite i da pritom sve vreme držite dršku, barem se potrudite da ne stojite na strani na koju vetar duva kako vam isparenja ne bi išla pravo u lice. Za sva izlaganja iz prošlosti, kao i za nova koja ne možemo da izbegnemo, preduzećemo moćan korak u vidu čišćenja.

Pesticidi, insekticidi, herbicidi, hemijsko đubrivo i sredstva za održavanje travnjaka

Danas smo fokusirani na organsku hranu više nego ikad ranije – to je često prioritet za ljude koji se brinu o svom zdravlju. Ali ne jedu svi organsku hranu, a čak i oni koji su posvećeni tome ne mogu da obezbede da *baš svaka* namirnica koju pojedu bude organska, pa tako na kraju svi ipak manje-više jedemo hranu koja sadrži pesticide. A ironija je što hrana treba da nam bude najmanja briga kada se radi o izlaganju pesticidima.

Pesticidi su bukvalno svuda prisutni. U čitavoj zemlji i širom sveta ljudi neprestano unose u svoj dom insekticide i razne pesticide za održavanje travnjaka da bi se izborili s određenim crvima, vašima, komarcima i drugim insektima. Osim toga, za održavanje parkova i travnjaka koriste se i herbicidi. Tako se nanosi velika šteta: insekticidi, pesticidi i herbicidi oštećuju nam i remete ćelije, i to na ključnim mestima kao što je mozak. Niko nije pošteđen od udisanja herbicida zato što se oni lako šire pokrivajući velika područja. Osobe koje se bave pejzažnim uređenjem koriste herbicide u svakom kutku ove zemlje da bi prskali korov na travnjacima i u baštama. Pesticidi koji se primene na samo jednom travnjaku putuju u svim pravcima kilometrima i kilometrima, dovoljno razređeni da ne možemo da ih namirišemo, ali ipak dovoljno prisutni da ispune nečija pluća. Herbicidi se koriste i na

poljoprivrednim dobrima širom planete. Obradive površine prskaju se i ogromnom količinom pesticida koji se šire stotinama kilometara. Nažalost, čak i ako ste godinama bili zaštićeni od herbicida i pesticida jer ste živeli u maloj oazi, ne znači da u budućnosti nećete putovati, upisati se u školu u drugom mestu i preseliti se na lokaciju gde ćete im biti izloženi prvi put.

Za pojavu štetnih posledica nije potrebna velika količina pesticida, insekticida, herbicida ili veštačkog đubriva. Dovoljna je mala količina, pa verovatno nećete ni znati da ste im bili izloženi. Ove materije mogu u sekundi da ubiju ćelije. Zbog toga ćete na njihovim pakovanjima videti crvene znakove upozorenja na kojima piše OPASNOT i OPREZ i na kojima se nalazi slika lobanje s ukrštenim kostima: to je poruka da ste u velikoj opasnosti ako ih unesete u organizam ili ako dođu u dodir s vašom kožom. Ali većina nas im je već izložena makar jednom nedeljno zato što ih udišemo iz vazduha kojim smo okruženi, sedimo na travi u lokalnom parku ili hodamo bosi preko tretiranog travnjaka. Kućna upotreba pesticida protiv štetočina kao što su stenice, buve i mravi još je jedan izvor ove opasnosti.

Da li vam je potrebno još uveravanja da biste shvatili ozbiljnost situacije? Herbicidi, insekticidi i drugi pesticidi mogu da ubrzaju razvoj svake degenerativne bolesti. Veštačka đubriva koja se koriste da bi trava, živa ograda i žbunje bili zeleniji i brže rasli, spadaju u istu kategoriju jer utiču na organizam na sličan način. Sve ove materije nagomilavaju se u područjima dubokog tkiva. Herbicidi i mnogi insekticidi mogu se nagomilati i duboko u našim kostima, uzrokujući oboljenja vezana za koštanu srž i bela krvna zrnca.

Ako još uvek mislite da im nikada niste bili izloženi, ponovo razmislite. Zaprašivanje komaraca (a ponekad i drugih štetočina) obavlja se u svakoj državi Amerike tokom proleća, leta i jeseni – a sredstva koja se za to koriste spadaju u najopasnije insekticide. Zbog toga se zaprašivanje obavlja noću. Vlasti se boje da će nastati epidemija neuroloških problema ako bi se to radilo tokom dana, kada su ljudi napolju – znaju da bi dnevno zaprašivanje uzrokovalo previše brz razvoj prevelikog broja zdravstvenih problema kod stanovnika, da čak i za nekoliko minuta ili sati kod ljudi mogu početi da se javljaju tikovi, grčevi, snažni bolovi, vrtoglavica, moždani udari, slabost u udovima, problemi s motorikom, zbunjenost, smušenost i migrena. Zbog toga zaprašuju noću. Možda ste se nekada vraćali sa žurke u kasne sate dok su te supstance bile prisutne u vazduhu. Noćno zaprašivanje veoma je štetno za ljude koji vole da džogiraju noću ili pred samo svitanje – a ova izlaganja teško je pratiti zato što se zaprašivanje obavlja diskretno. U lokalni urgentni centar obično tokom tih noći dođe više osoba sa stezanjem u grudima nego inače. Takve pacijente pošalju kući nakon što im daju pilule protiv anksioznosti, i niko neće biti svestan da je udisanje insekticida protiv komaraca ono što je te ljude dovelo u bolnicu. U jutarnjim časovima insekticid se polako spusti na travu i biljke u našim dvorištima i parkovima, što znači da mu još uvek možemo biti izloženi, ali u nešto u manjoj meri.

Ova hemijska jedinjenja ostaju duboko ukopana u našim organima i nastavljaju da stvaraju haos u narednim godinama. Ako ste im bili izloženi prošle godine, to ne znači da su ona prestala da izazivaju probleme – ali umesto da krivimo ove otrove, mi za svoje bolesti krivimo svoje telo ili čak svoje misli. Ovi proizvodi imaju veoma dug „rok trajanja" u našem telu. To su „darodavci" koji nas neprestano „daruju", i jedini način da to promenimo jeste da ih čišćenjem izbacimo iz svojih organa.

Zračenje

Evo jednog većini ljudi nepoznatog izvora zračenja: prtljag koji je prošao kroz kontrolu na aerodromu. Kada vaše torbe prođu kroz skenere koji radnicima obezbeđenja omogućavaju da provere njihov sadržaj, te torbe upiju radijaciju koja se u njima zadržava godinama – pa čak i vekovima. Sledeći put kada vaš ranac, torbica ili aktovka prođu kroz skener, prikupiće još više radijacije, i ona se tako akumulira sa svakim novim putovanjem. Obezbeđenje na aerodromu sada koristi mnogo više radijacije nego ranije. To se svake godine povećava. Zbog toga je potrebno da nakon svakog trećeg putovanja bacimo torbe koje smo dotad koristili kao ručni prtljag. Veće torbe koje smo koristili kao predati prtljag prošle su kroz proces skeniranja koji emituje manju dozu zračenja, pa njih možete da bacite nakon svakih šest putovanja. (Pod putovanjem se podrazumeva let u jednom smeru. Povratni let se računa kao drugo putovanje.)

Znam da ovo nisu prijatne informacije. Znam da ovakve mere zvuče drastično, posebno sada kada su popularne skupe putne torbe i kada se svugde zagovara reciklaža i ponovna upotreba. „Mogu li sebi priuštiti da kupujem novu torbu na svakih nekoliko putovanja? Nije li to bacanje para i stvaranje nepotrebnog otpada?", s pravom ćete se upitati. Ali važnije pitanje je: da li možete priuštiti sebi da to ne radite? Posebno ako imate bebe ili decu koja provode vreme u blizini prtljaga koji ste nosili na nekoliko putovanja, možete li priuštiti sebi da ih tako izložite opasnosti? (O zaštiti najmlađih biće više reči uskoro.)

Nijedna osoba ne želi brzo da ostari – da joj kosa osedi, da joj se pojave bore na koži ili neko degenerativno oboljenje kostiju. Niko ne želi da se smežura i izgubi na visini. Niko ne želi da mu nokti na rukama i nogama izgube vitalnost i boju. Niko ne želi da mu zubi izgube boju i propadnu, niti da mu se u očima pojavi katarakta ili degenerativno oboljenje mrežnjače. Prosto ne želimo da ostarimo; uvek govorimo o proizvodima protiv starenja, ali nikada ne govorimo o radijaciji koja taj proces ubrzava. Ona uzrokuje mnogo brže propadanje ćelija; radijacija isisava vitalnost iz svake ćelije koja joj je izložena. Premda se ćelije našeg tela uvek obnavljaju, radijacija neće nestati. Moramo da preduzmemo odgovarajuće korake da bismo je izbacili iz tela pomoću čišćenja 3:6:9 i detoksikacije teških metala. (Ova detoksikacija uklanja i radijaciju i teške metale.) Ako to ne uradimo, radijacija će doživotno biti prisutna u nama zato što je njen rok trajanja duži od roka trajanja našeg tela. Stotinama i stotinama godina nakon naše smrti i dalje ćemo zračiti iz groba.

Radijacija nam slabi imunosistem. Važno je da održavamo snažan imunitet da bismo se uspešno borili protiv patogena i otrova na koje svakog dana nailazimo. Kada putujemo avionom, već smo u velikoj meri izloženi radijaciji. Pre svega, na nebu su još uvek prisutne nuklearne padavine koje su posledica tragedija kao što su one u Fukušimi, Hirošimi i Černobilju, a u višim područjima atmosfere prisutne su veće količine ovih padavina. Kao drugo, svaki putnik u avionu prošao je kroz proces skeniranja, pa je skenirani ručni prtljag smestio u pregradu iznad glave koncentrišući tako svu tu radijaciju pravo na svoju glavu. Kada se sve to uzme u obzir – povrh zračenja kom smo izloženi iz drugih izvora kao što su rendgenska snimanja, kompjuterizovana tomografija, magnetna rezonantna tomografija, uređaji poput mobilnih telefona, pa čak i neke namirnice i voda – zaključuje se da, ako postoje koraci kojima možemo da zaštitimo svoje zdravlje, blagostanje i dugovečnost, svakako treba da ih preduzmemo.

Takođe treba dobro da razmislimo gde ćemo odložiti prtljag između putovanja, posebno ako imamo decu. Ako su u vašem domu deca ili ako ste hronično bolesni, vodite računa da torbe koje ste često koristili za putovanja ne držite u blizini ukućana. Šta ako putne torbe koje su bile na pet, šest ili sedam putovanja odlažete u ormar u dečjoj sobi? Šta ako spavate na metar od ranca s kojim ste deset puta leteli avionom i on sad zrači svake noći tu, tik pored vas? Dobro razmislite o ovim pitanjima. Ako imate decu, potrudite se da redovno menjate prtljag. Posebno vodite računa da bebe ne budu u blizini torbi s kojima ste putovali. Ako u vašem domu nema dece i ne možete da priuštite nove torbe, odložite ih što dalje od prostora u kom provodite najviše vremena.

Šta je s predmetima koji su se nalazili u koferima dok su prolazili kroz skeniranje? Najveći predmet prikupi najviše zračenja, a to su obično koferi. Kompjuteri, telefoni i odeća su nešto manji, a njih odlažemo odvojeno i na različita mesta kada smo kod kuće. Drugim rečima, obično ne držimo taj skup majica, pantalona i dukseva s putovanja zajedno u jednoj fioci, gde bi se tako sve zračenje koje su pokupili koncentrisalo na jednom mestu. Osim toga, manje predmete zamenjujemo novim češće nego što to radimo kada su u pitanju koferi; protok ovih predmeta je brži, pa zbog njih ne bi trebalo mnogo da brinemo. Isto važi i za grickalice koje ste spakovali da biste ih jeli na putovanju. Da, kada jedemo hranu koja je prošla kroz skener, unećemo malu dozu radijacije. Hrana koja se prodaje na aerodromu takođe je skenirana. Tokom putovanja verovatno ćete morati da jedete, a sigurno ćete morati i da pijete nešto, pa slobodno ponesite nešto za užinu i vodu za piće, ali isplanirajte da nakon toga preduzmete mere za čišćenje kao što je konzumiranje smutija za detoksikaciju teških metala.

Na ovo mislim kada kažem da treba da živimo. Izlaganje pojedinim opasnostima ne možemo da izbegnemo. Izlaganje nekim drugim opasnostima, kao što je ozračeni prtljag, možemo da ograničimo. U svakom slučaju, dobro je biti svestan toga. Tako možemo da donosimo pametnije odluke, kao što je, na primer, kupovina jeftinije torbe koju ćete lakše odbaciti kada za to dođe vreme, ili odlaganje određenih torbi što dalje od kreveta na kom vaša deca spavaju. Ako vas brinu troškovi koje će odbacivanje putnih torbi s vremenom nagomilati, razmislite o troškovima koji nastaju ako se razbolite i morate da odete u bolnicu – kao i o drugim štetama koje se pojavljuju na svim nivoima života kada se to desi.

Moguće je da će zračenje na aerodromu jednog dana doći u centar pažnje. Ako se to desi, spremite se da slušate stručnjake kako govore da je radijacija koju upije prtljag bezbedna za organizam. To neće značiti da je ona zaista bezbedna – slično kao kada nam govore da su plombe na bazi žive bezbedne. Sredstva i znanja ponekad kaskaju za vremenom i aktuelnim trenutkom. Držite se onoga što ste ovde saznali.

Plastika

Javnost u poslednje vreme sve više obraća pažnju na plastiku, posebno kada je reč o njenom uticaju na životnu okolinu. Kako sve više postajemo svesni količine plastike koja nas okružuje, paralelno počinjemo da shvatamo i da izlaganje plastici nije dobro po nas. Ona je svuda prisutna. Ima je u lekovima i u PVC cevima. Toliko mnogo proizvoda, među kojima je čak i meso, obavijeno je plastikom. Ovom spisku nema kraja. Pošto je plastika svuda oko nas i pošto već dovoljno straha i haosa okružuje plastične flaše, kese, pakovanja i slamčice, nije mi cilj

da vas još više zastrašim. Cilj mi je da vas ubedim da iz organizma uklonite plastiku koja se tu godinama nagomilavala.

Šta znači tvrdnja da plastika nije dobra za nas? Plastika je derivat nafte. To je mešavina raznih hemikalija, otrovnih po ljudsko telo, koje zajedno čine polimere. Odnos sastojaka u ovoj hemijskoj formuli može da se menja kako bi se postigli različiti stepeni čvrstine, pa se, na primer, u industriji koristi čvršća plastika, dok se plastične kese izrađuju od elastičnije plastike. Iako je problematična, ne može se poreći da je praktična i upotrebljiva u mnogim oblastima. Ne možemo pobeći od nje, sakriti se, niti je potpuno izbaciti iz svog života. Ponekad se u kuhinji oslanjamo na plastične proizvode da bismo mogli da napravimo sve ono što nam treba za isceljenje. Blenderi visokog kvaliteta, sokovnici i multipraktici veoma su korisni i nisu rizični poput jeftine plastike za jednokratnu upotrebu. Možemo da izbacimo iz upotrebe plastične slamčice i kese, ali već sledećeg trenutka ćemo koristiti vodu koja je do nas došla kroz PVC cevi (one su bezbednije od metalnih, ali nas izlažu plastici). Šta je s plastičnom šnalom za kosu koju ste dodirnuli, tastaturom računara ili cipelom napravljenom od skaja? Plastika je svuda oko nas. Čak i ako mislite da ste uspešno izbacili plastiku iz svake oblasti svog života, imajte u vidu da je udišete preko vazduha zbog poljoprivrednog spaljivanja plastike koje se dešava u svakoj državi Amerike. U određenim periodima godine, pogotovo kad je toplo, preosetljive osobe imaju određene tegobe zbog velike akumulacije toksina u vazduhu; spaljena plastika je jedan od tih toksina.

Mi, dakle, udišemo plastiku, jedemo je i pijemo. Svi smo joj izloženi – ne možemo ni pobeći ni sakriti se od nje. Plastični predmeti ispuštaju materije iako mi to ne vidimo. Kada plastiku dodirne pljuvačka, voda ili bilo koja vrsta ulja, što obuhvata i prirodno ulje na koži vaše ruke, svaka od tih tečnosti ponese malo plastike sa sobom. U pitanju je sasvim mala količina koja se jedva može detektovati. Ali ipak je dovoljna da se s vremenom nagomilava. Kada ovaj oticaj plastike uđe u telo, više ga ne napušta, zato što naša današnja ishrana i način života to ne dozvoljavaju. Uz ostale otrove i zagađivače kojima smo svakodnevno izloženi i koji se takođe nagomilavaju u telu, i uz način na koji se hranimo, ne možemo prirodnim putem ispravno da se detoksikujemo. Nije plastika naša jedina briga. Kao što možete videti u ovom poglavlju, previše uljeza nam istovremeno ulazi u telo.

Plastika je obično aktivna u organizmu i reaguje na ostale otrove. Ako su vam u telu prisutni problematični činioci kao što su insekticidi, drugi pesticidi, fungicidi ili konvencionalna sredstva za čišćenje na bazi rastvarača, dolazi do hemijske reakcije između njih i nanoparčića plastike koje ste pokupili s plastičnih predmeta koje ste dodirnuli, iz kojih ste jeli ili pili. Kada dođe do reakcije između drugih hemikalija u vašem organizmu i plastičnih petrohemijskih parčića, menja se njihov sastav i oni postaju još otrovniji.

Plastika se taloži u svim telesnim organima. Nijedan organ nije bezbedan niti pošteđen plastike. Tokom leta sedimo u dvorištu na plastičnim stolicama koje je zagrejalo sunce. Sedimo na ležaljkama na plaži dok mažemo kremu za sunčanje, a kada, tako namazani, legnemo na plastičnu ležaljku, dolazi do reakcije između kreme i plastike koja ispušta još veću količinu svoje materije. Ovo je samo jedan od primera. Dodir između kreme za sunčanje na našoj koži i plastičnih igračaka za plažu ili bazen ima isto dejstvo. Jeste li ikada išli na kampovanje u šatoru od najlona, poliestera ili neke druge vrste plastike? Šta je s plastičnom odećom i obućom

koja postaje prilično popularna? Jeste li ikada dok vetar duva stajali pored kuće čiji su zidovi obloženi vinilom? Sedeli u kući s otvorenim PVC prozorom kroz koji struji vazduh? Podne obloge od vinila sada su takođe popularne. Šta je s vašom vozačkom dozvolom i kreditnom karticom – da li ih ikada držite u ruci? Zbog toga nikada ne možemo pobeći od plastike.

Ponavljam, nije mi cilj da vas uplašim. Znam da su mnogi od vas već sada oprezni prema plastici. Drugi će biti skeptični prema činjenici da ona u velikoj meri utiče na njih, pa zato moram da prikažem da smo joj svi izloženi iz velikog broja izvora. Iako svaki korak koji preduzmete da biste se od nje zaštitili svakako pomaže, čak i ako tokom dana ne koristite nikakvu plastiku za jednokratnu upotrebu, opet ćete joj biti izloženi iz drugih izvora, i to u velikoj količini. Moramo aktivno da se očistimo od plastike koja se godinama taložila u nama, naročito pre nego što smo postali oprezni prema njoj. Plastika će u suprotnom postati deo naših organa, uključujući i našu jetru, pa čak i kožu.

Ali plastika ne postaje deo naših organa na miroljubiv način; ona prodire u njih i prezasiti ih. Kada se jetra umori i postane troma zbog raznih faktora prisutnih u našem životu, uključujući i ishranu bogatu mastima (bilo da su u pitanju „zdrave" ili očigledno nezdrave masti), teško joj je da filtrira dodatnu plastiku koja ulazi u telo. Kao glavni filter našeg organizma, jetra može da zadrži samo ograničenu količinu štetnih materija. Kada zbog tog ograničenja plastika počne da izlazi iz nje, odlazi u ćelije drugih delova tela stvarajući tamo slojeve između ćelija vezivnog, mišićnog i nervnog tkiva. Ovaj sloj postaje prepreka koja ne dozvoljava ćelijama da dišu, pa u određenim delovima tela ćelije ubrzano umiru zbog nedostatka kiseonika. Na nivou pojedinačne ćelije ovo je slično opasnosti koju plastična kesa predstavlja po dete zbog koje je na njoj odštampano upozorenje da ih ne treba davati maloj deci jer može doći do gušenja. Izložene plastici, ćelije se prilagođavaju i mutiraju, a novonastale ćelije su prepune plastičnog otpada.

Moramo da budemo proaktivni kada je u pitanju izbacivanje plastike iz organizma. Kada smo mladi, osećamo se neuništivo, ali svi ćemo jednog dana ostariti. Možda sada ne osećamo kako se plastični talog u nama povećava – nećemo, na primer, osetiti kako on postepeno obavija ćelije u našim plućima. Ali to ne znači da ovaj proces neće početi štetno da utiče na nas. Moramo voditi računa šta unosimo u organizam i stavljamo na telo da u bližoj ili daljoj budućnosti ne bismo platili skupu cenu. Čišćenje je ključni metod za izbacivanje plastike iz organa kao što je jetra – za izbacivanje plastike iz ćelija koje su najvažnije za život i sprečavanje razvoja bolesti.

SPISAK PROBLEMATIČNIH ČINILACA

Primeri koje sam s vama upravo podelio samo su, nažalost, neka od štetnih izlaganja s kojima se svakog dana suočavamo. Sledi spisak uobičajenih problematičnih činilaca prisutnih u našem svetu koji mogu da nam naruše zdravlje ako ih ne očistimo iz organizma. Ako želite da saznate više o tome na koje sve načine dolazimo u kontakt s njima, kako oni utiču na nas i koliko je vremena potrebno telu da izbaci svaki od njih, dodatne informacije pronaći ćete u knjizi *Spasavanje jetre*. Dok budete čitali spisak, imajte ovo na umu: nije cilj da vas ona preplavi strahom. Cilj je da steknete znanje i moć. Razvoj svesti o svemu što može da nam nanese štetu jedina nam je šansa da se zaštitimo.

Virusi i virusni otpad:

- brojni varijeteti humanih herpesvirusa HHV-6, HHV-7, HHV-8;
- brojni varijeteti još uvek neootkrivenih virusa HHV-9, HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 i HHV-16;
- brojni varijeteti virusa herpes simpleks (HSV) 1 i 2;
- citomegalovirus (CMV);
- više od 30 varijeteta (od kojih samo jedan još nije otkriven) virusa herpes zoster;
- više od 60 varijeteta (većina još nije otkrivena) Epštajn–Barovog virusa (EBV);
- virusni otpad (nusproizvodi, neurotoksini, dermatoksini i leševi virusa) od svih ovih virusa iz porodice herpes.

Toksični teški metali:

- aluminijum;
- arsen;
- bakar;
- barijum;
- kadmijum;
- nikl;
- olovo;
- toksični kalcijum;
- živa.

Farmaceutski lekovi

Pojedini lekovi u određenim okolnostima mogu da nam spasu život. Postoje situacije u kojima su zaista neophodni. Ali za mnoge lekove važi suprotno jer mogu da budu opasni po život. Potrebno je da budemo svesni da prekomerna upotreba lekova može da preoptereti jetru, da različiti lekovi koje prepišu različiti lekari čija se mišljenja ne slažu (ili različiti lekovi koja smo na svoju ruku kupili u apoteci) mogu da stvore mešavinu koja ne prija našoj jetri i ostalim organima i da se zbog hrane koju jedemo i vode koju pijemo lekovi mogu pojaviti u našem organizmu čak i ako nismo popili ni jedan jedini lek u životu. Tehnike čišćenja izbacuju nataložene lekove iz jetre. Ako vaš lekar smatra da je sada potrebno da uzimate određene lekove, postupite po njegovom uputstvu. I u tom slučaju se možete fokusirati na čišćenje od starih lekova koje ste pili u prošlosti i koji su se zadržali u vašem organizmu:

- alkohol;
- antibiotici;
- antidepresivi;
- antiinflamatorni lekovi;
- biološki lekovi;
- hormonski lekovi;
- kontraceptivne pilule;
- lekovi za krvni pritisak;
- lekovi za štitastu žlezdu;
- opioidi;
- prepisani amfetamini;
- redovni imunosupresanti;
- rekreativne droge;
- statini;
- steroidi;
- tablete za spavanje.

- PET skeneri;
- rendgenski zraci.

Problematične hemikalije u hrani:

- alkohol;
- aspartam i drugi veštački zaslađivači;
- formaldehid;
- konzervansi;
- limunska kiselina;
- mononatrijum-glutamat;
- prehrambeni kvasac;
- prirodne i veštačke arome.

Padavine:

- padavine zagađene hemijskim tragovima aviona.

VREME JE DA POVRATITE SVOJ ŽIVOT

Pošto sada znate šta se nalazi u vašem telu, da li želite da saznate i kako to da izbacite iz sebe? Ostatak ove knjige će vam pomoći u tome. U osmom poglavlju, „Vodič za odabir čišćenja", otkrićete različite opcije koje su predviđene za različita zdravstvena stanja u kojima se ljudi nalaze. Svako od nas je u drugačijoj fazi života i potreban mu je individualizovan pristup.

Bez naše aktivne pomoći, telo ne može da se otarasi otrova koji su se u njemu nagomilali. Ako uprkos ovom novom znanju ne želite da se očistite ili vam okolnosti ne dozvoljavaju nikakvu promenu u ishrani, i dalje posedujete potpuno novu moć: moć da smanjite ulazak problematičnih činilaca u svoj organizam na najmanju moguću meru. Iako mnogo toga ne možemo da kontrolišemo, kao što je, recimo, kvalitet spoljašnjeg vazduha, postoje određene osnove koje su u našem domašaju. Pronađite stavke u ovom poglavlju koje, po svom mišljenju, možete kontrolisati – na primer, koristite nitrilne rukavice na benzinskoj pumpi, nemojte da delite hranu i piće s prijateljima, isključite osveživače vazduha, bacite mirišljave sveće, prestanite da koristite parfem i kolonjsku vodu, prebacite se na prirodne deterdžente – pa polako nadograđujte taj temelj. Možda vaš sadašnji posao zahteva da se izlažete nečemu što biste radije izbegli. Nema potrebe da paničite – nalet adrenalina ionako vam nije koristan. Umesto toga, ograničite ostale problematične činioce koje možete da ograničite i vidite da li možete da zamolite nadležnu osobu za promenu radnih uslova ili potražite drugo zaposlenje u budućnosti. Korak po korak.

Kada za njih budete spremni, tehnike čišćenja iz ove knjige vas čekaju, a osmo poglavlje će vas posavetovati kako da izaberete najbolju opciju za sebe. Nekoliko dana truda da promenite režim ishrane mnogostruko će vam se isplatiti. Čišćenje nam vraća dodatne godine života – godine za koje i ne znamo da smo izgubili i da možemo da ih povratimo.

POGLAVLJE 4

Šta je s mikrobiomom

Izraz *mikrobiom* postao je veoma popularan. Pošto zvuči kao stručna reč i svuda je prisutan, ljudi misle da je za zdravlje najvažnije shvatiti taj koncept u potpunosti. U razgovorima često možete čuti rečenicu: „Ako ne znaš ništa o mikrobiomu, onda ne znaš ništa ni o zdravlju." To znači da ćete se možda upitati zašto se čišćenje 3:6:9 i druge tehnike čišćenja Medicinskog medijuma ne vrte isključivo oko mikrobioma ili crevne flore.

Ovako stoje stvari: trend „mikrobiom je objašnjenje za sve" pokazatelj je da raste svest o hroničnim simptomima i bolestima koje se šire među stanovništvom. Ta svest je dobra stvar. To je mnogo bolje od dana kada je ljude bilo gotovo nemoguće ubediti da to što im je teško da ustanu iz kreveta nije lenjost, da nisu krivi za svoju smušenost, nadimanje, grčeve u stomaku ili loše varenje, i da je bol koji osećaju stvaran, da ga ne umišljaju. Ali ovaj trend ipak nije pravi napredak jer njegova osnovna premisa – da su neravnoteža gljivica, kandide, manjak korisnih bakterija i neproduktivni mikroorganizmi u crevima odgovorni za sve zdravstvene probleme savremenog sveta – prosto netačna. Iako se ona kosi s popularnim mišljenjem, istina je da se naše zdravlje ne može svesti na složen svet zdravih mikroorganizama u crevima. Svaki poremećaj koji se tamo pojavi samo je simptom dubljeg problema.

Mnogo je ljudi čija su creva puna neproduktivnih gljiva, kvasca, buđi, kiseline, trulih masti i proteina slepljenih za sluzokožu creva, što je praćeno manjkom korisnih bakterija, ali koji, i pored toga, uopšte ne mogu da se požale na zdravlje. Sasvim normalno svakodnevno funkcionišu. Uporedite ih sa osobama u čijim je crevima mnogo bolje stanje ali koje toliko otežano funkcionišu da jedva ustanu iz kreveta, ili sa osobama koje muči tajanstveni bol ili visok nivo anksioznosti. Možete u svoja creva ubaciti koliko god želite korisnih mikroorganizama, izabrati najbolje probiotike, fokusirati se na poboljšanje svog mikrobioma, ali vam to neće zaštititi zdravlje, niti će pomoći da ozdravite i da se oporavite ako godinama vučete u sebi virusnu infekciju ili streptokoke u svojim organima, pa čak i u crevnom traktu. Ubijanje patogena i uklanjanje iz tela izvora njihovog goriva jedini je način da se pozabavimo pravim uzrokom tajanstvenih oboljenja – što obuhvata i hronična oboljenja koja su možda dobila naziv i etiketu, ali koja medicina još uvek nije podrobno proučila i shvatila. Viruse i neproduktivne bakterije ne možete

ubiti probioticima. Gorka je istina da popularno regulisanje mikrobioma nije panaceja za kojom tragamo da bismo se rešili hroničnih bolesti.

JOŠ JEDAN NAČIN DA OKRIVIMO SEBE

Da li je istina da u svojim crevima *imamo* složen svet mikroorganizama? Naravno da jeste. Da li tu leži odgovor za svačije patnje? Ne. To je samo još jedna teorija u nizu kojom zdravstveni svet užurbano pokušava da objasni zašto se svi razbolevaju. To čak nije ni nova teorija. To je povratak na staru teritoriju gde se krivica svaljuje na kandidu i gde nam se govori da svi naši problemi potiču iz creva. To je još jedan način da okrivimo sebe za svoje bolesti – što nas nikuda neće odvesti, zato što mi za njih nismo krivi.

Svako ko je proveo dovoljno godina u svetu zdravlja zna da se tu uvek vrti jedno te isto. Razlog zašto je koncept mikrobioma sada doživeo ovakav uzlet popularnosti nalazi se u činjenici da su se pojavile mlađe generacije koje nisu doživele prethodne tri ili četiri decenije okrivljavanja kandide. Ovi dvadesetogodišnjaci, pa čak i deo tridesetogodišnjaka, tada su bili deca i nisu bili deo sveta velnesa, pa su sada sveža krv, idealni da postanu žrtve zabluda i prevara koje tvrde „ključ je u vašim crevima", „sve se vrti oko kvasca, plesni i ravnoteže dobrih bakterija" i koje insistiraju na konzumiranju probiotika. Starije osobe već su prošle kroz sve to, ali mlađe generacije su brojnije na društvenim mrežama. Na njih je lakše uticati i lakše im je prodati ovu priču i prateće proizvode. Oni nisu prošli kroz trideset godina mantri: „Tvoja creva su razlog zašto si bolestan"; oni nisu pratili sve te savete i shvatili da im uopšte ne pomažu.

Starije generacije su prošle kroz sve to. Kada pronađu informacije Medicinskog medijuma, uče i prihvataju istinu da u sebi imaju patogene koji stvaraju i održavaju njihova hronična oboljenja. Dovoljno su mudri da znaju da je *mikrobiom* samo još jedna reč u kojoj je sažeta fraza: „Ma sve je to u tvojim crevima. Jedi bolje, a evo ti i nešto korisnih mikroorganizama". To nikada ne dovodi do dugoročnog ozdravljenja – ali dvadesetdvogodišnjak koji je prisutan na društvenim mrežama i koji oseća prve znakove nadimanja, to ne zna. Njih lako zavede teorija o mikrobiomu, koja je sada ubedljivija nego ikada ranije zato što ima veliku finansijsku podršku. Radi se o finansijskom poduhvatu koji je nadmašio sve pređašnje taktike zastrašivanja kandidom. To je stara teorija u novom pakovanju i s novim imenom koja odvlači pažnju od istinskog razloga zašto se bolesti šire eksponencijalnom brzinom. U pitanju je odličan primer koji pokazuje da i tržište alternativne medicine može biti jednako zbunjujuće i izopačeno kao i tržište konvencionalne medicine.

To je klasična jednačina. Ona uzima nedovoljno shvaćen problem (da sve više i više ljudi pati od hroničnih zdravstvenih tegoba), kombinuje ga sa slabo shvaćenim aspektom našeg zdravlja (tajne varenja) i stvara privid utemeljenog rešenja – umesto da se lepo prizna: „Još uvek nemamo odgovor."

A evo zbog čega je čitav taj poduhvat posebno podmukao: trend koji ističe važnost mikrobioma nije u potpunosti loš. Ne bi bilo dobro da ga potpuno otpišemo jer naravno da ima smisla voditi računa o sopstvenim crevima. Ali potrebno je da znamo *ispravan* način kako to da radimo. I što je još važnije, u crevima se ne nalazi izvor svih naših problema. Ako bismo se samo na njih usredsredili, izgubili bismo iz vida odgovore koji nam mogu pomoći.

PRAVI IZVOR

Pre nego što nastavimo dalje, hajde da se složimo da je nemoguće stvoriti zdrav mikrobiom ako nismo usvojili znanja o problematičnoj hrani. Naše telo je ogromno skladište miliona različitih elemenata koje stalno pokušava da uspostavi ravnotežu između njih. Dvadeset četiri sata dnevno, sedam dana u nedelji, ne postoji nijedan trenutak u kom telo *ne* pokušava da uspostavi ravnotežu u sebi. Možemo to nazvati kako god želimo; ako hoćete da to zovete „mikrobiom", nemam ništa protiv.

Dok naše telo pokušava da održi ravnotežu, glavna prateća briga jeste očuvanje snažnog imunosistema koji treba da se izbori s patogenima. Koliko je destruktivnih, problematičnih i po zdravlje štetnih virusa i bakterija aktivno u nama, i koliko je naš imunosistem snažan kada se suočava s njima? To je osnovno pitanje i tu leži istina o svemu što se tokom poslednjih decenija dešava zdravlju velikog broja ljudi. Možete nagomilati sve moguće korisne bakterije u svojim crevima, pa čak i sve neotkrivene produktivne mikroorganizme za koje medicinska nauka još uvek ne zna, ali i dalje nećete ostvariti nikakav napredak sve dok ne saznate kako da izađete na kraj s patogenima u svom telu – patogenima kao što su agresivni varijeteti Epštajn–Barovog virusa koji mogu uzrokovati rak dojke kada u organizmu postoje otrovi kojima se oni hrane, ili kao što su streptokoke koje izazivaju upale u crevima, ili kao što su varijeteti virusa herpes zoster koji izazivaju ulcerozni kolitis. Medicina će otići dalje od prostog ublažavanja simptoma i neće se više osećati bespomoćno dok se pacijent sve više i više razboleva tek kada otkrije pravi uzrok epidemije hroničnih i tajanstvenih oboljenja. U međuvremenu, medicinska zajednica neprestano će pokušavati da do odgovora dođe igrom pogađanja: izbacivanje glutena iz ishrane; izbacivanje i kombinovanje raznih sastojaka i namirnica; fokusiranje na lektine; savetovanje ljudi da piju probiotike, kolagen i riblje ulje u velikim količinama; prepisivanje hormona, keto ishrane bogate mastima ili visokoproteinske ishrane. Sve dok ne prevaziđe igru pogađanja, medicinska zajednica neće kročiti na teritoriju isceljenja. Simptomi će se kod pacijenata samo pogoršavati.

(Uzgred budi rečeno, visokoproteinska i visokomasna ishrana su jedno te isto. Jaja, puter od orašastih plodova, piletina i riba, sve su to namirnice koje imaju i visok nivo masti i visok nivo proteina. A kombinovanje namirnica je još jedan primer izlizane prakse koja je već decenijama prisutna; još jedna tehnika koja se sada prodaje mlađim generacijama. Tokom više od trideset godina nije ponudila rešenje nijednoj osobi koja pati od hronične bolesti, ali nova grupa tek stasalih potrošača udahnula joj je novi život.)

Zbunjujući aspekt u svemu ovome jeste to što ljudi koji počnu da se brinu o svom mikrobiomu, obično istovremeno naprave još nekoliko značajnih promena. Izbace prerađene namirnice iz ishrane, počnu da koriste suplemente, počnu da vežbaju. Naravno da ćete na taj način osetiti poboljšanje jer ste se prilagodili zdravijem načinu života. Kada neka osoba vaše poboljšanje pripiše mikrobiomu, to vas može zavarati da pomislite da su vaša creva temelj tog poboljšanja iako niko ne zna šta se tačno dogodilo.

Evo šta je istina. Kada jedemo problematične namirnice, hranimo opasne patogene – viruse i neproduktivne bakterije – koji uzrokuju neke od najvećih zdravstvenih problema. Patogene kao što su streptokoka, ešerihija koli, stafilokoka, HHV-6, CMV, humani papiloma virus (HPV), EBV i herpes zoster ne zanima koliko dobrih bakterija imate u crevima. Dobre bakterije u crevima ne sprečavaju loše bakterije (i viruse)

da oštećuju organe u čitavom telu; zdravi mikroorganizmi ne ubijaju, ne zaustavljaju i ne ometaju opasne bakterije i agresivne viruse. Ti virusi i neproduktivne bakterije traže hranu koju vole, ignorišu produktivne mikroorganizme i prosto rade ono što najviše vole, a to je stvaranje haosa u organizmu i izazivanje upala.

Ljudi sa stvarnim problemima kao što su izražen sindrom hroničnog umora, uznapredovala fibromialgija, iscrpljujući reumatoidni artritis (RA), Hašimotov tireoiditis, multipla skleroza, lupus, kolagenoza, ekcem, psorijaza ili drugo autoimuno oboljenje, često idu od lekara do lekara koji im govore da piju razne vrste ribljeg ulja i probiotika i da izbace iz ishrane mnoge sastojke koji remete crevnu floru, kao što je gluten, pa opet ne uspevaju da se oslobode neuroloških simptoma. To je zbog toga što se u crevima ne nalazi odgovor na pitanje zašto smo bolesni. Creva su staza kojom isporučujemo organizmu sastojke iz hrane i suplemenata, kao i izvore goriva poput ugljenih hidrata koji se pretvaraju u glukozu. Virusi i štetne bakterije prodiru u krvotok i nastanjuju se duboko u organima i drugim delovima tela pre nego što počnu da prave probleme u crevima. Čak i ako nam se creva razbole zbog toga što su postala prepuna virusa i neproduktivnih bakterija, to se dešava potpuno nezavisno od količine korisnih mikroorganizama u njima.

Čak i kada bi probiotik mogao da ubije patogene u crevima (a ne može), to ne bi rešilo problem patogena u jetri i drugim organima gde bolest nastaje i gde nastavlja da napreduje. Pored toga, imajte na umu da riblje ulje sadrži živu u tragovima. Ne postoji riblje ulje koje je izuzetak od tog pravila, a živa na kraju završi kao hrana za viruse u našem telu. (Za više informacija o ribljem ulju pogledajte dvadeset sedmo poglavlje „Sve što treba da znate o suplementima".)

Virusi i štetne bakterije odgovorni su za hronične bolesti, zajedno s otrovima, kao što su toksični teški metali, i svim stresorima koji nas opterećuju i slabe naš imunosistem, bilo da su u pitanju emocionalni problemi ili manjak resursa. Ovaj spoj problematičnih činilaca je uzrok bolesti. I da budemo jasni, emocionalne nedaće nisu uzrok bolesti. One imaju funkciju okidača zbog kog, kada nam je imunosistem već oslabljen, možemo postati još podložniji dejstvu patogena i otrova koji su pravi uzročnici bolesti. Možemo se koncentrisati na mikrobiom koliko god želimo. To neće smanjiti količinu naših toksičnih teških metala, niti će sprečiti Epštajn–Barov virus da se hrani živom u našem organizmu i izazove lupus.

Trenutna usredsređenost javnosti na mikrobiom u neku ruku je korisna jer podstiče ljude da dobro razmisle šta unose u svoj organizam. Pa ako vam neko kaže da vodite računa o mikrobiomu, to će vas možda navesti da iz ishrane izbacite namirnice koje, iako toga niko nije svestan, hrane EBV i tako doprinose pojavi simptoma lupusa. Ali da bi se iščupao koren problema i da bi se stanje trajno poboljšalo, nije dovoljno da se samo izbaci ta jedna namirnica. Ako u organizmu imate živu i druge toksične teške metale, što je daleko češća situacija nego što ljudi misle, potrebno je da ih aktivnim čišćenjem izbacite iz tela, što nećete uraditi samim pokušajem da stvorite zdrav mikrobiom. Imunitet će vam biti oslabljen ako u sebi imate toksične teške metale, a zdrav mikrobiom neće rešiti ni taj problem. Stvaranje zdravog mikrobioma prosto nije rešenje za hronične i misteriozne bolesti, neurološke probleme i široko rasprostranjene tegobe kao što je umor, iako mnogi zastupaju teoriju da je to univerzalno rešenje za sve zdravstvene probleme.

Da li je zdrav mikrobiom koristan? Naravno da jeste. Kada vam je crevna flora u ravnoteži, to je od velike pomoći ako se, na primer, otrujete hranom; manje su šanse da će vam otrovi i mikroorganizmi koje ste uneli s hranom naneti ozbiljnu štetu. Zdrav mikrobiom takođe doprinosi boljoj apsorpciji hranljivih sastojaka. Imajući u vidu sve to, da li medicinske zajednice uopšte znaju kako da stvore dobar mikrobiom? I ko može da kaže, u čitavoj ovoj galami oko mikrobioma, da sa sigurnošću znamo šta je uopšte u ovom slučaju „zdravo"? Sada je to samo igra pogađanja u kojoj učestvuje i alternativna i konvencionalna medicina da bi prodavale proizvode i sticale profit. Kandida učestvuje u procesu apsorpcije hranljivih sastojaka, ali ogroman broj stručnjaka će vas savetovati da je se otarasite. Ne shvataju korisnost te gljivice i da bez nje ne možemo da napredujemo – zato što apsorpcija nutrijenata zavisi od razlaganja hrane koje obavlja kandida. Ako pokušavamo da poboljšamo mikrobiom ubijajući korisne gljivice, u velikoj meri smo promašili metu.

Čak i ako govorimo o zaista zdravom okruženju u digestivnom traktu, sredini koja dopušta kandidi da obavlja svoju funkciju ali da se pritom previše ne razmnoži, sredini koja je manje kisela, koja održava idealnu pH vrednost i koja sadrži obilje dobrih bakterija, to i dalje nije rešenje za hronična oboljenja. Svet zdravlja već godinama je koncentrisan na digestivni trakt kao izvor svih naših problema i neprestano reciklira i vrti iste teorije menjajući im nazive. Neravnoteža crevne flore može, naravno, biti znak poremećaja u nekom delu tela – ali ona je samo to: znak, a ne uzrok. Da bismo došli do pravih uzroka hroničnih patnji, moramo da pogledamo šta sve ovaj svet radi našoj jetri, što je opisano u mojoj knjizi *Spasavanje jetre*. U jetri se formira koren problema kada je ispune štetne bakterije, virusi, buđ i otrovi – i ozdravljenje jetre putem čišćenja je pravi način na koji ćemo na kraju steći i zdrav mikrobiom. Nega jetre predstavlja ključ za održanje zdravlja u ostatku organizma, a čišćenje je najbolji oblik njene nege.

Kada jetra postane troma i stagnantna zato što je preopterećena otrovima i patogenima, ona proizvodi manju količinu žuči za varenje namirnica bogatih mastima i proteinima. Smanjena količina žuči na kraju dovodi do nedovoljnog nivoa hlorovodonične kiseline u želucu, pa hrana truli u crevima, a apsorpcija hranljivih sastojaka je otežana. Ovo je samo jedan od primera kako jetra utiče na zdravlje sistema organa za varenje. Kada jedete ono za šta stručnjaci tvrde da je zdravo za vaša creva, može se desiti da je to nezdravo za jetru, a to onda potpuno poništava svrhu koju želite da ostvarite: izlečenje svojih creva. Zapamtite, digestivni trakt samo je staza kojom tečnosti, hranljivi sastojci, fitohemikalije i „gorivo" dolaze do krvotoka, kojim putuju do jetre, pa se na kraju isporučuju čitavom telu. Tek kada shvatimo ove složene interakcije, postaćemo svesni šta nam je tačno potrebno da bismo se bolje osećali.

ČIŠĆENJE ZARAD ISTINSKE RAVNOTEŽE

Sve ovo govorim da biste znali da postoji razlog zašto se ova knjiga ne vrti oko uravnoteživanja mikrobioma. Postoji razlog zašto ona nije fokusirana na fermentisane namirnice – zašto se u njoj ne govori o probioticima, kombuhi, jogurtu, kefiru, kiselom kupusu i jabukovom sirćetu kao rešenjima za sve probleme. To nikada nisu bila rešenja, niti su postala preko noći samo zato što se pojavio novi talas njihove popularnosti, ovog puta formiran na društvenim mrežama. Ove namirnice su bile i ostale samo skretanje pažnje dok i dalje traje potraga za

„svetim gralom" razumevanja hroničnih bolesti. Čišćenje 3:6:9 i druga spasonosna čišćenja iz trećeg dela ove knjige usredsređena su na uspostavljanje ravnoteže na način koji vam zaista može obezbediti napredak.

Ponavljam, toksični teški metali se ne obaziru na zdrave mikroorganizme. Virusi se ne obaziru na zdrave mikroorganizme. Oni se ne bore međusobno. Ne sukobljavaju se. Čak nisu ni rivali koji pretenduju na istu hranu; problematični agresivni mikroorganizmi kao što su virusi i štetne bakterije ne koriste isto gorivo koje koriste zdrave bakterije. Korisne bakterije traže nutrijente iz voća, povrća, zeleniša, biljaka i sokova napravljenih od ovih sastojaka. Sok od celera je jedan od najboljih izvora ovih nutrijenata; on hrani sve korisne mikroorganizme u našim crevima dok istovremeno uništava štetne bakterije i viruse u crevima, te predstavlja najmoćniji sistem za dostavu hranljivih sastojaka našem mikrobiomu.

Korisne bakterije nisu u potrazi za glutenom, jajima, mlekom, sirom, puterom i drugim životinjskim namirnicama. One čak ne traže ni jogurt, kefir, jabukovo sirće i ostale fermentisane namirnice. Čak ni kandida ne traži ove namirnice, osim ako ne pokušava da vam spase život proždirući problematične sastojke kako bi sprečila bakterije kao što su streptokoka ili ešerihija koli da se pomamno najedu tih sastojaka i tako dalje razviju. Korisne bakterije traže antioksidanse i fitohemikalije kako bi mogle da izdrže neprestane nalete otrova koje konzumiramo, napade problematičnih činilaca iz našeg okruženja, pa čak i nalete našeg prekomerno izlučenog adrenalina usled stresnog života. Patogeni poput ešerihije koli, streptokoka, Epštajn–Barovog virusa, virusa herpes zoster i HHV-6 obožavaju gluten. Obožavaju proteine i hormone iz jaja. Obožavaju laktozu i masti iz mleka, sira i putera. Neproduktivne bakterije i virusi brzo jedu ove namirnice pa se brzo razmnožavaju i jačaju, nezavisno od toga koliko korisnih bakterija imate u crevnom traktu, krvotoku i ostalim delovima tela. Viruse i bakterije ne zanima šta se drugo dešava; ako se dokopaju ovih izvora hrane, izvesno će napredovati. Patogeni se razvijaju na ovim izvorima hrane zato što su to namirnice koje proizvode sluz, a patogeni vole da se sakriju u njoj koristeći je kao štit. Konzumirajući ovu hranu, patogeni takođe ispuštaju toksine koji stimulišu telo da proizvodi još više sluzi, što patogenima dodatno olakšava skrivanje. S druge strane – ponoviću, kako bi vam se što bolje urezalo – korisni mikroorganizmi samo žele čistu i zdravu hranu: voće, povrće, zeleniš, biljke i sveže sokove kao što je sok od celera. Sama ishrana neće uravnotežiti i drugu stranu jednačine – patogene. Tek će izbacivanje hrane koju patogeni vole i preduzimanje aktivnih mera protiv njih, kao što je konzumiranje soka od celera, svesti patogene na najmanju moguću meru.

Zato sledeći put kada vidite naslov o mikrobiomu kao nekom novom zdravstvenom rešenju, prisetite se da je to, bez obzira na eventualno novo i primamljivo pakovanje, još jedan slučaj pogrešno usmerene pažnje. Zapamtite: nikada nećete obrazovati zdrav mikrobiom ako ne znate s čime se sve suočavate na tom putu – ako ne znate kako da naciljate određene viruse i bakterije, ako ne znate kako da se izborite s otrovima, ako ne znate kako da izbacite živu i aluminijum ili ako uopšte ne znate da toksični teški metali oksidiraju i izazivaju bolesti i zdravstvene tegobe. Tek kada uklonimo ove prave zločince iz svog tela, moći ćemo da poboljšamo svoje zdravlje. Svaka od mera iz ove knjige pomoći će vam u tom poduhvatu. Za početak, razmislite o

izbacivanju problematičnih namirnica iz svoje ishrane pomoću čišćenja štetnih mikroorganizama iz petnaestog poglavlja, i paralelnom ubacivanju u redovnu ishranu smutija za detoksikaciju teških metala (recept ćete pronaći u dvadeset trećem poglavlju). Na ovaj način započećete proces ponovnog uspostavljanja reda u svojim crevima. Za dodatnu pomoć u tom procesu, isprobajte čišćenje monoishranom iz osamnaestog poglavlja.

„Ljudi sa stvarnim problemima kao što su izražen sindrom hroničnog umora, uznapredovala fibromialgija, iscrpljujući reumatoidni artritis (RA), Hašimotov tireoiditis, multipla skleroza, lupus, kolagenoza, ekcem, psorijaza ili drugo autoimuno oboljenje, često idu od lekara do lekara koji im govore da piju razne vrste ribljeg ulja i probiotika i da izbace iz ishrane mnoge sastojke koji remete crevnu floru, kao što je gluten, pa opet ne uspevaju da se oslobode neuroloških simptoma. To je zbog toga što se u crevima ne nalazi odgovor na pitanje zašto smo bolesni."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

POGLAVLJE 5

Sve o periodičnom gladovanju

Periodično gladovanje je privremeni flaster koji kratkoročno može da pomogne nekome ko nije bolestan. Ovu tehniku bi samo tako trebalo posmatrati: kao kratkoročnu podršku za ljude koji nisu toliko bolesni – a čak i oni moraju potpuno ispravno da je sprovode da bi imali ikakve koristi od nje. Ako ste sada, dok čitate ovo poglavlje, na ovom režimu ishrane, daću vam određene savete kako da izbegnete negativne posledice po svoje telo. Najbolja varijanta je da postepeno pređete s periodičnog gladovanja na neku od tehnika čišćenja iz ove knjige.

Ako ste bolesni i pokušavate da se oporavite od hroničnog oboljenja ili simptoma koji vam zagorčava život, periodično gladovanje neće vam pružiti dugoročno olakšanje koje vam je potrebno; može samo da vam bude prepreka, ili čak i da vam pogorša stanje. Iako znam da mnogi ljudi primenjuju ovu tehniku, ne bi je trebalo spajati s čišćenjem 3:6:9, koje je posebno orijentisano na pročišćavanje tela. Periodično gladovanje ne podrazumeva to čišćenje. Šta osoba jede u periodima kada ne gladuje? Šta se dešava s njenim zdravljem? Ovde postoje mnoge složene začkoljice zbog kojih nije baš mudro kombinovati periodično gladovanje i čišćenje 3:6:9 ili neko drugo čišćenje iz ove knjige.

Ako i pored toga želite neku opciju za periodično gladovanje, na kraju šesnaestog poglavlja, „Jutarnje čišćenje", pronaći ćete tehniku koju možete isprobati odvojeno od čišćenja 3:6:9. Imajte na umu da u režimu periodičnog gladovanja vi zapravo nikada ne gladujete istinski. Može se reći da ste postili, da ste zaista gladovali, tek kada ste se najmanje dvadeset četiri časa uzdržavali od sve moguće hrane i pića osim vode. Telo neće započeti procese koji prate gladovanje dok sunce po drugi put ne izađe. Ako se, dakle, uzdržavate od hrane ujutru ili tokom većeg dela dana, ali pojedete obrok pre nego što prođe dvadeset četiri sata, ili u tom periodu popijete crnu kafu ili samo iscedite limun u vodu i to popijete, sprečićete početak neophodnog procesa. (Ali ovim vam ne savetujem da *treba* da postite. Post na vodi ima svoje vreme i mesto, i treba ga veoma pažljivo sprovoditi, i to samo u posebnim okolnostima.) Poenta je da je i sam naziv ove tehnike pogrešan, što pokazuje da stručnjaci koji se za nju zalažu ne znaju kako se telesni procesi zaista odvijaju.

ZAŠTO LJUDI VOLE PERIODIČNO GLADOVANJE

Pogledajmo kratkoročne blagodeti periodičnog gladovanja. Osobe koje nisu toliko bolesne i koje vole periodično gladovanje kažu da se osećaju čistije, da imaju više energije i bolju koncentraciju. Do toga dolazi zato što telo, nakon dva ili tri sata uzdržavanja od hrane, prelazi na adrenalin kao alternativno gorivo. Adrenalin, koji se još naziva i epinefrin, predstavlja prirodni amfetamin. Taj adrenalin uleće u mozak i pojačava elektricitet. Ako ste osoba koja nije toliko bolesna ili ugrožena – što znači da još uvek imate dovoljno rezervi adrenalina – pa se određeno vreme uzdržavate od hrane, počećete da funkcionišete na potrošnji tih rezervi. To će vam doneti bistrinu, koncentraciju i privremenu energiju.

Drugi razlog zbog kog neki ljudi kažu da se bolje osećaju kada periodično gladuju jeste to što su izbacili jedan ili dva dnevna obroka prepuna masti. Kada dozvolite telu da predahne od masnog doručka (eventualno i ručka), što obuhvata radikalne masti kao što su one u avokadu, puteru od kikirikija, puteru od badema, mleku, siru, supi s kostima i iznutricama, jajima ili drugim životinjskim proteinima (zato što su životinjski proteini uvek isprepletani s mastima), odmah se osećate bolje jer ste omogućili telu da se malo očisti. Ispravan način da telu obezbedite ovu priliku bilo bi jutarnje čišćenje o kom ćete čitati u šesnaestom poglavlju. To je zdravija opcija koja će vas zaštititi. Ali ako ste i pored toga ipak privrženi periodičnom gladovanju, u tom poglavlju vam je ponuđena i najbolja varijanta tog režima ishrane. Uzdržavanje od obroka zaista pruža vašoj jetri, pankreasu i drugim organima priliku da predahnu od visokomasne hrane. (Više o tome uskoro.)

GREŠKA U VEZI S KOFEINOM

Velika i česta greška kod periodičnog gladovanja jeste to što ljudi imaju običaj da po ceo dan funkcionišu na kofeinu polako uništavajući svoje nadbubrežne žlezde. Ta zavisnost od kofeina primorava nadbubrežne žlezde da satima i satima pumpaju snažan koktel adrenalina za čitavo telo. To je zaista nezdrava navika koja postepeno vodi ka ubrzanom starenju, oštećenoj koži, smušenosti, problemima s koncentracijom, hroničnom umoru, opadanju kose i gojenju. Ovi simptomi obično se neće pojaviti kod dvadesetogodišnjaka. Najčešće isplivavaju na površinu u poznim tridesetim i četrdesetim godinama. Čak i ako osoba, dok se ovako ponaša, gubi težinu ili je održava na stabilnom nivou, to ne znači da neće početi da se goji kasnije, kada dođe do uništenja nadbubrežnih žlezda ili kada jetra postane troma zbog prevelike količine adrenalina podstaknutog kofeinom. Tako se vraćamo na činjenicu da su eksperimentalni režimi periodičnog gladovanja samo flasteri koji ne pružaju ljudima i njihovom organizmu ono što im je zaista potrebno.

(Za više informacija o kofeinu pogledajte sedmo poglavlje, „Problematične namirnice".)

JUTARNJI PREDAH OD MASTI

Popularna praksa u okviru periodičnog gladovanja jeste da se ujutru ne konzumira ništa što sadrži šećer. Mnoge pristalice se tako opredeljuju za kafu i vodu, bez ikakvih kalorija. Ne preporučujem vam da funkcionišete isključivo na kafi i vodi. Preporučujem vam da jutarnjem obroku dodate makar sok od celera, kokosovu vodu, vodu s limunom i sirovi med i da, ako je to moguće, izbacite kofein, što ćete sve pronaći u šesnaestom poglavlju, „Jutarnje čišćenje". Profesionalni hobisti na polju periodičnog gladovanja misle

da je uzdržavanje od šećera razlog zašto bistrije razmišljaju i zašto se bolje osećaju u određenim periodima dana. Ne shvataju da nije u pitanju šećer, već da je glavni razlog to što nisu uneli masti.

Kada ujutru jedete masti, opterećujete jetru i terate je da luči žuč, što zaustavlja proces čišćenja koji je jetra pokušavala da obavi tokom noći dok ste spavali. Svi ovi otrovi trebalo bi da budu izbačeni ujutru i da tako napuste vaše telo. Umesto toga, ljudi obično ujutru jedu namirnice bogate mastima – na primer, puter od kikirikija sa ovsenim pahuljicama, tost s avokadom ili jaja. To sprečava da se otrovi koje je jetra prikupljala tokom noći izbace iz tela. Otrovi tako ostaju zarobljeni u krvi, pa ulaze u organe kao što je mozak.

Periodično gladovanje eliminiše masti iz ishrane sasvim slučajno jer niko ne shvata da se ljudi ujutru osećaju bolje zbog odsustva *masti*, a ne šećera. Ako ne prepoznate mast kao pravog krivca, napravićete ogromnu grešku zbog koje možete ispaštati na duže staze. Ljudi ne znaju da je to što mršave ili održavaju težinu tokom periodičnog gladovanja, posebno ako paralelno vežbaju, pre svega posledica činjenice da tokom dana jedu manju količinu masti. Dovoljno dugo ne unose masne namirnice u organizam – obično od šesnaest do osamnaest sati – zbog čega im uspeva da održe ili čak smanje količinu sopstvenih, telesnih masti. To omogućava telu da se otarasi starih masnih naslaga koje su uskladištene u organima i ostalom tkivu. Stručnjaci za teoriju i eksperimente na polju periodičnog gladovanja ne shvataju da je ovo ključni razlog svih pozitivnih rezultata koji se postižu. Takođe ne uviđaju da, zahvaljujući uzdržavanju od hrane tokom jutra i većeg dela dana, telo izgleda vitkije zato što digestivni trakt nije ispunjen hranom, koja inače izaziva prirodno širenje abdominalne regije. Privremena razlika između konzumiranja i uzdržavanja od hrane posebno je izražena kod ljudi koji često osećaju nadimanje nakon obroka. U obzir treba uzeti i dehidriranje: kada su u režimu periodičnog gladovanja, mnogi ljudi piju velike količine kofeinskih napitaka raznih vrsta koji imaju diuretsko dejstvo, i često ne piju dovoljno vode ujutru ili tokom ostatka dana. Sve to može stvoriti *iluziju* da osoba postaje vitka i da stiče mišićnu definiciju kada periodično gladuje. Ljudi ne shvataju da je periodično gladovanje neizbalansiran način da se to postigne, i da postoje mnogo uravnoteženija rešenja.

Kod ljudi koji periodično gladuju mogu se pojaviti i poboljšanja koja obuhvataju smanjenje krvnog pritiska, regulaciju nivoa glikoliziranog hemoglobina, regulaciju šećera u krvi i regulaciju holesterola. Sve je to posledica predaha do kog je jetra konačno došla jer satima nije bila bombardovana mastima i proteinima. Ljudi ne shvataju da će iste te rezultate postići i ako samo smanje masti u ishrani, bez potrebe da satima ne unose hranu. Kada su masti dovoljno dugo odsutne iz ishrane, krv se razređuje, što pomaže da se preokrene tok raznih simptoma i oboljenja.

Istorijski posmatrano, ovo je jedan od ključnih razloga zašto se kod ljudi koji pređu na integralne namirnice i ishranu na biljnoj bazi mnogi simptomi povuku: jednostavno rečeno, počnu da konzumiraju manje masti nego inače. Sadašnji pokret koji se zalaže za ishranu na biljnoj bazi, u svojim najranijim danima promovisao je ishranu s malom količinom masti – preporučivao je manje masti, a više ugljenih hidrata. Ja se za to zalažem već više od trideset godina. Danas, pod uticajem raznih trendova, ishrana na biljnoj bazi postiže slabije rezultate zato što se pretvorila u ketogenu ishranu na biljnoj bazi, koja podrazumeva mnogo veću količinu masti. Čak su i paleo dijete iz ranijih razdoblja sadržale manje masti nego što ih sadrže sada.

Pošto ljudi koji upražnjavaju te vrste ishrane u nekom trenutku udare u zid, nakon čega više ne postižu željene rezultate, obično se odluče da ih napuste, izmene ili da probaju da kombinuju paleo, keto i visokoproteinsku ishranu na biljnoj bazi s periodičnim gladovanjem – ali niko im ne kaže (jer niko ne zna) da periodično gladovanje postiže rezultate zato što zaustavlja konzumiranje masti tokom jednog dela dana. Umesto toga, ljudi svuda oko sebe čuju da je šećer možda problem, pa misle da je izbegavanje šećera tokom jednog perioda dana sigurno taj „sveti gral" koji traže. Ili veruju da periodično gladovanje pomaže tako što pravi pauzu u varenju, pa se ta energija preusmerava na regeneraciju ćelija, oporavljanje organizma i skidanje masnih naslaga, što se zapravo i može dogoditi kada se jetra ne bori s velikom količinom masti u krvi. Ali opet niko ne shvata da je predah od masti ono što omogućava telu da se regeneriše i izbaci deo masnih naslaga. Sve te ishrane i periodično gladovanje deo su igre pogađanja. Jednostavna istina je da niži nivo masti poboljšava zdravlje. Postoje bolji načini da se smanje masti u ishrani – pre svega čišćenje 3:6:9 i druge tehnike čišćenja s ovih stranica.

RECEPT ZA IZGARANJE

Ljudi usvajaju periodično gladovanje i zato što primećuju da, ako se na početku dana dovoljno dugo uzdrže od hrane, mogu da preguraju i veći deo dana bez namirnica zbog kojih se inače kaju ili bez velike količine hrane koju inače pojedu. Kada ujutru pojedete „pogrešan" doručak, to obično pripremi teren za celodnevno konzumiranje velikih količina pogrešne hrane. Osobe koje su u režimu periodičnog gladovanja uspevaju to da izbegnu tako što se uzdržavanju od hrane koliko god dugo mogu da izdrže koristeći kofein kao stimulans koji im to olakšava. Ako na ovaj način prođe dovoljno časova, postaje im mnogo lakše jer, kada konačno počnu da jedu, već se nalaze pri kraju dana i ne moraju da donose previše odluka o izboru hrane, niti mogu da unesu mnogo kalorija pred spavanje. Postoji još mnogo motiva zbog kojih se ljudi odlučuju za periodično gladovanje pokušavajući da pronađu ključ ili makar neki trik za bolje zdravlje, ali im obično promakne istina. Bolji pristup bio bi piti kokosovu vodu čitavog dana zato što je negativna strana uzdržavanja od hrane, a samim tim i od neophodne glukoze i mineralnih soli i funkcionisanja na adrenalinu čitavog dana, to što ćete kad-tad morati da jedete, ili ćete možda čak doživeti slom, a tada će vam biti teško da se *obuzdate* u jelu zato što su vam glukoza, ugljeni hidrati i mineralne soli u velikom deficitu. Ove osobe se u nekom trenutku obično prepuste maratonskom konzumiranju problematičnih namirnica, što je loše čak i ako se dešava samo tokom „dana za varanje" kada, jednom nedeljno, daju sebi dozvolu da udovoljavaju svim svojim porivima za hranom. Tu su i osobe koje maratonski jedu problematične namirnice, ali to kriju od drugih. Pripadnici obe grupe nikada nisu naučili kako da reše svoje probleme i kako da vode računa o svojoj ishrani.

Čak i ako u početku izaberu naizgled zdraviju hranu, nakon nekoliko nedelja uskraćivanja ugljenih hidrata organizmu – ugljeni hidrati se pretvaraju u glukozu koja je neophodna za ispravno funkcionisanje mozga – što je praćeno velikim količinama kofeina koji stimuliše lučenje adrenalina kao zamene za nedostajuću glukozu, osobe koje su u ovom režimu mogu doći do tačke izgaranja. To podrazumeva velike probleme s koncentracijom, veće od onih pre početka čitavog procesa, iako im se koncentracija u početku možda i poboljšavala. Ovo je veoma klizav teren i rupa bez dna koju treba izbegavati. Ako imate

neke neurološke simptome (kao što su anksioznost, tremor, tikovi, grčevi, vrtoglavica, nesvestica, problemi s ravnotežom, mušice u oku, migrene, trigeminalna neuralgija, nervni bol, bockanje ili utrnulost, da nabrojimo samo neke), imajte na umu da čak i ako vam se stanje poboljša usled periodičnog gladovanja, to je samo privremeno, jer se simptomi obično vrate i pogoršaju – zato što periodično gladovanje ne izbacuje toksične teške metale niti ubija viruse i bakterije koji izazivaju te simptome. Kada je nervni sistem osetljiv, veoma je važno konstantno održavati ravnotežu glukoze i mineralnih soli da nervi ne bi oslabili i da vam se zdravlje ne bi pogoršalo.

POŠTEDITE SEBE NEPOTREBNIH PATNJI

Stručnjaci za periodično gladovanje pokušavaju da nauče ljude da ovladaju svojim zdravljem tako što neće jesti. Još jedan čovekov veštački plan. Periodično gladovanje potiče od ljudi koji su bili pod velikim stresom, koji su prolazili kroz teška vremena, veliki gubitak ili neku drugu vrstu patnje. To su emocionalni problemi zbog kojih je često veomo teško jesti, ili zbog kojih ljudi osećaju mučninu u stomaku, ili izgube apetit, pa prestanu da jedu zamenjujući obroke šoljom čaja, ili jedu samo malo zato što su strašno uznemireni zbog onoga što im se trenutno dešava u životu. Ovako je nastala čitava ideja periodičnog gladovanja.

Još jednom ću ponoviti: to je samo flaster, privremeni flaster koji treba da nam pomogne da prebrodimo teške situacije i od kog treba da odustanemo pre nego što čitav taj režim krene silaznom putanjom.

Nema potrebe da sebi još više otežavamo život. Ako ste pristalica periodičnog gladovanja, preporučujem vam da pređete na čišćenja iz ove knjige. Naučite kako vaš organizam funkcioniše da ne biste prerano počeli da starite, da ne biste oslabili jetru, pripremili teren za hroničnu bolest, prerano oštetili nadbubrežne žlezde i završili u lavirintu bolesti.

„Niste sami. Deo ste osnažujućeg pokreta.
Boreći se za sebe, borite se i za gomilu ljudi s nadama i
snovima koji ne zaslužuju da ih hronične patnje
sprečavaju da žive."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

Debata: ceđeni sokovi ili vlakna

Evo jedne neočekivano zapaljive teme koja se ispreči na putu mnogim ljudima koji pokušaju da se posvete soku od celera i drugim svežim, isceljujućim sokovima: pulpa. Neki zdravstveni stručnjaci izražavaju zabrinutost da se ceđenjem sokova gubi ono za šta veruju da je najvažniji deo: pulpa. Misle da odbacivanjem vlakana odbacujemo sve nutrijente i glavne sastojke koji treba da održavaju zdravlje tankog i debelog creva, koji treba da se pobrinu za mikrobiom, za razvoj dobrih bakterija i smanjenje loših, i doprinesu regulaciji pražnjenja creva. Veruju da ceđenje uništava hranu, da integralnim namirnicama u prirodnom stanju praktično oduzima život, da znatno umanjuje koristi koje ona ima da ponudi telu. Ovo zvuči kao odličan argument, plemenit stav za koji se treba zalagati. Ali sasvim je suprotno. Pogledajmo kako stvari zaista stoje.

ZABLUDELA POTRAGA ZA VLAKNIMA

Jedine osobe kojima nedostaju vlakna u ishrani su one koje jedu pretežno prerađevine. Ako su vas ubedili da je voće loše po vas, pa ste ga izbacili iz ishrane (što nikako ne preporučujem), opet unosite dovoljno vlakana. Čak i ljudi koji pretežno jedu brzu hranu najčešće unose dovoljno vlakana. I standardna američka ishrana s najgorom vrstom burita s benzinske pumpe, burgera koji se kupuju direktno iz kola, kobasica, palačinki, vafli i duboko prženih i masnih grozota pruža ljudima dovoljnu količinu vlakana.

Zdravstveni stručnjaci misle da nam je potrebno više vlakana zato što ljude, bez obzira na to da li se hrane „zdravo" ili nezdravo, sve češće muči zatvor. Tromo peristaltičko kretanje i usporen rad creva nije posledica manjka vlakana. To je posledica upale. A ta upala potiče od patogena koji se hrane i visokokvalitetnom i niskokvalitetnom hranom, uključujući i sir, gluten i veoma cenjena jaja. Razmotrimo, na primer, hleb od integralne pšenice. On je pun vlakana i u mnogim krugovima smatra se njihovim zdravim izvorom. Ali problem je u tome što je istovremeno prepun glutena, a gluten hrani viruse i štetne bakterije koji izazivaju zapaljenja creva, što često otežava pražnjenje. Osoba će zbog toga možda da potraži još više vlakana u nadi da će ukloniti blokadu u crevima.

Ali nije suština u unošenju što više vlakana. Unosimo ih u dovoljnoj meri. Suština je u izboru pravih vrsta namirnica koje ne hrane štetne

mikroorganizme u crevima, čime se izbegava oštećenje sluzokože creva. Ako gravitirate ka zdravijoj ishrani, izbegavate brzu hranu i druge prerađene namirnice i trudite se da jedete više voća, povrća, zdravih integralnih žitarica, orašastih plodova, semenki, pa čak i avokada, sigurno snabdevate sebe dovoljnom količinom vlakana, a ta vlakna vam pomažu na nekoliko načina. Koja je njihova najveća korist? Konzumiranje velike količine zdrave hrane ostavlja manje prostora za namirnice kojima se hrane štetne bakterije i virusi, uzročnici raznih poremećaja u crevima. Ključ za zdravlje digestivnog trakta je baš to smanjenje problematičnih namirnica, a ne dodavanje veće količine vlakana.

Hajde da analiziramo šta problematične namirnice mogu da urade u crevima. Uzmimo, na primer, beli hleb, koji se smatra nezdravim, delom zbog toga što ima malu količinu vlakana. Ali čak i ljudi koji jedu beli hleb unose dovoljno vlakana iz drugih izvora, osim ako ne žive isključivo na belom hlebu. Baš kao i kod integralnog hleba, ovde je pravi problem gluten. On hrani streptokoke, ešerihiju koli, stafilokoke i stotine drugih varijeteta neproduktivnih bakterija, među kojima se streptokoke izdvajaju po štetnosti jer izazivaju probleme kao što je celijakija i prekomerno razmnožavanje bakterija u tankom crevu (SIBO). Glutenom se hrane i virusi kao što je herpes zoster, koji izaziva kolitis, Epštajn–Barov virus, koji je zajedno sa streptokokama odgovoran za celijakiju. Gluten hrani razne patogene koji uzrokuju zapaljenje sluzokože creva, što vodi ka sindromu nervoznih creva (IBS). Ovi uzročnici hroničnih problema s crevima još uvek su misterija za medicinu.

Oštećenje nerava oko sluzokože digestivnog trakta predstavlja još jedan značajan faktor. Milioni nervnih ćelija prožimaju želudac, tanko i debelo crevo, kao i okolna područja. Upala može i njih da zahvati, što stvara mnoštvo različitih simptoma, uključujući i razne vrste gastropareze i grčeva, nelagodnost, nadimanje i usporavanje ili potpuno zaustavljanje peristaltike. Ove upale ne nastaju zbog manjka vlakana. Vlakna nisu problem.

A gde se to vlakna uklapaju kada govorimo o hlorovodoničnoj kiselini? Nigde. Skoro svi imaju manjak hlorovodonične kiseline i prateće digestivne probleme – ne mogu da svare proteine koje unesu. Vlakna nisu rešenje za taj problem, zato što ona ne mogu da razgrade proteine.

Vlakna takođe ne razgrađuju masti. To je zadatak žuči, ali njene rezerve su takođe niske kod većine ljudi. To je posledica oslabljene i trome jetre, a takva jetra je posledica ishrane s previše masti i problematičnih namirnica koje su hrana za patogene koji žive u jetri, crevima, pa čak i u želucu. Usled svega toga, patogeni mogu da stvore čireve u crevima: ešerihija koli, streptokoke, pa čak i herpes simpleks 2 glavni su krivci za pojavu čireva. Oni ne nastaju zbog nedostatka vlakana u ishrani. Oni nastaju zato što se patogeni hrane lošom hranom koju unosimo.

Odakle potiče peristaltičko kretanje? Da li ga vlakna iniciraju? Ne baš. Centralni nervni sistem inicira crevnu peristaltiku. Mozak šalje signale tankom crevu da postepeno pomera hranu. Kod nekih ljudi ova veza između mozga i creva veoma je snažna. Gotovo da uopšte nije bitno šta ubace u sebe; njihov sistem organa za varenje će peristaltičkim pokretima pomerati hranu bez obzira na to koliko vlakana ona sadrži. Neke osobe mogu normalno da funkcionišu i kada jedu isključivo beli hleb i fabrički prerađenu hranu – mogu da napune stomak belim hlebom, sutlijašem s obiljem rafinisanog šećera i sličnim namirnicama – i sve će to savršeno glatko proći kroz njih.

S druge strane, ako imate problema prilikom odlaska u toalet, ako vam je peristaltička

aktivnost slabija od prosečne, to nije posledica manjka vlakana. Premda vam vlakna mogu pomoći da izađete na kraj sa zatvorom, ta disfunkcija crevnog trakta nije nastala zbog neunošenja dovoljno vlakana.

Pravi izbor problema ovde su problematične namirnice kao što su jaja i gluten, zajedno s drugim problematičnim činiocima kojima smo izloženi, poput toksičnih teških metala – zato što svi oni (1) umanjuju sposobnost centralnog nervnog sistema da komunicira s crevnim traktom i (2) hrane patogene kao što su streptokoke, herpes zoster, ešerihija koli i razne štetne gljivice koje obitavaju u crevima. Visok nivo masti u ishrani, bilo zdravih bilo nezdravih, takođe je značajan faktor, zato što dugotrajna ishrana s mnogo masti polako oštećuje jetru, koja tako postaje troma, što znači da proizvodi manje žuči, a baš taj manjak žuči može da bude veliki problem – drugim rečima, slaba jetra je pravi razlog zašto nakon određenog vremena morate da se oslanjate na veću količinu vlakana da bi vam se hrana kretala kroz creva.

Umesto da se fokusiramo na izbacivanje patogena iz creva kako bismo smanjili upalu, na podizanje nivoa hlorovodonične kiseline kako bismo mogli da svarimo proteine, i na podmlađivanje jetre kako bismo mogli da razlažemo masti, i one koje trenutno unosimo i stare, užegle masti slepljene za sluzokožu naših creva, sa svih strana nam govore da samo vodimo računa o vlaknima. Vlakna doživljavamo kao neku večnu mudrost, odgovor na sva pitanja, iako je naglašavanje njihove važnosti u ishrani slično kao kada bismo metlom žustro brisali pod a da prethodno nismo popravili popucali parket – drugim rečima, to je taktika koja se uopšte ne bavi korenom problema. Zbog toga se ljudima često sve više i više pogoršava stanje u crevima, pa se oslanjaju na sve veću količinu vlakana i laksativa, što je samo flaster koji ne zaustavlja dalju progresiju digestivnih problema.

Kako da uklonimo koren problema? Vlakna nisu odgovor zato što nedostatak vlakana nije stvorio problem. Probleme u stomaku rešavamo i ponovo uspostavljamo normalo funkcionisanje tela tehnikom koju mnogi otpisuju: ceđenjem lekovitih sokova.

PRAVO TRAĆENJE

Razmotrimo argumente entuzijasta koji se bore protiv ceđenja sokova. Njihova glavna poenta je da se pretvaranjem biljke u sok traći njen najvažniji deo: vlakna. Ali sada znate da već unosite sasvim dovoljno vlakana iz ostalih izvora, pa vas jedan ili dva soka dnevno neće lišiti toga. Vlakna, uostalom, i nisu najvažniji deo voća, povrća i ostalih biljaka – o tome ćemo detaljnije govoriti uskoro.

Sledeći aspekt njihove retorike kaže da je izbacivanje svih tih vlakana rasipanje i stvaranje nepotrebnog otpada. Zanimljivo. Ako biste, dakle, pojeli celu voćku, umesto da od nje napravite sok, vi biste potom sačuvali svoj izmet? Kada jedemo voće i povrće (ili bilo šta drugo), naše telo odvaja vlakna koja potom izbacujemo u ve-ce šolju. To i jeste funkcija vlakana; ona se ne zadržavaju u telu. Odvojimo ih, pošaljemo u kanalizaciju i ne razmišljamo više o njima.

Ali kada cedimo sokove, vidimo kako se sva ta vlakna nagomilavaju, pa zbog tog prizora imamo utisak da se radi o nepotrebnom stvaranju otpada. Otpad koji potiče od voća i povrća ne nanosi štetu planeti. Od njega čak može nastati plodno tlo za baštu. Ali svoj izmet ne možete bezbedno da pretvorite u plodno baštensko zemljište.

Ponavljam, ovde je glavna razlika to što većinu otpada od hrane u svom životu ne vidimo, pa

ga nismo ni svesni. Kada počnemo sami da pripremamo svoju hranu i da se hranimo kod kuće, vidimo kako se nagomilavaju oljuštene kore, semenke i odbačeni parčići voća i povrća. Ali iluzija je misliti da tako stvaramo više otpada nego što bi ga inače bilo. Šta je sa svim onim otpadom koji nikad ne vidimo a koji nastaje prilikom izrade kesa i kutija za prerađene namirnice koje kupujemo? Šta je s otpadom koji prati sva naša konzumiranja hrane? Ručkovi, večere, užine pa čak i kafa koju kupimo izvan kuće – sve to stvara gomile otpada iza kulisa. Sve stvara otpad. Da li ga vidimo ili ne – od toga zavisi da li osećamo krivicu.

Nema zločina u ceđenju sokova, iako su ljudi izloženi kritikama kada to rade. Sva ta vlakna i pulpa koju bacaju, a koja je, navodno, najzdraviji deo voća i povrća (što, naravno, nije tačno) – ponavljam, ne čine otpad koji nanosi štetu planeti. Samo joj pomaže; to je potpuno bezopasan nusproizvod procesa pravljenja lekovitih sokova koje ljudi koriste da bi se izlečili, kako bi potom mogli da spasu svet.

S druge strane, osobe koje piju kafu nisu meta ovakvih napada. Pomislite na gomilu taloga od kafe koja završi u otpadu svakog dana. I ne samo to; pomislite na šećer koji mnogi ljudi ubacuju u svoju kafu. Zamislite koliko je zemljišta i kišnih šuma uništeno kako bi se šećerna trska imala gde posaditi. Koliko god da ste ubeđeni da vodite zdrav život, hrana koju birate na kraju proizvodi otpad. Hrana koju ubacujete u telo stvara otpad. Tako ciklus funkcioniše. Ne možemo se pretvarati da je osoba koja je odlučila da iscedi malo voća i povrća počinila zločin za koji su svi ostali nevini.

Naprotiv, moramo poštovati osobu koja je odlučila da uvrsti sokove u svoju ishranu. Treba da cenimo svakoga ko ispuni svoj frižider povrćem i biljem, i nagomila police voćem. Samo na taj način telo dobija baš ono što mu je potrebno da preživi. Ovde se radi o sprečavanju bolesti, što znači da te osobe neće napraviti opterećenje medicinskom sistemu. Individua koja jede ono za šta veruje da je zdravo – bilo da je u pitanju keto, paleo, veganska ili bilo koja druga popularna dijeta – ali ne cedi sokove i ne pruža telu sve što mu je potrebno, kasnije će morati više da se oslanja na zdravstveni sistem, a to dugoročno stvara veću količinu otpada. Osoba koja sada odbacuje pulpu i vlakna, manje će se oslanjati na zdravstveni sistem i tokom svog života stvoriće daleko manje smeća. Dakle, prava šteta nastaje ako sveže, isceljujuće sokove ne probamo zato što smo zavedeni pogrešnom filozofijom, teorijom ili agendom.

KOSTURI OD VLAKANA

Da li sama vlakna sadrže hranljive sastojke koji su nam neophodni? Da li ceđenjem sokova izostavljamo te nutrijente iz ishrane?

Vlakna sadrže samo nutrijente koji se mogu odvojiti od njih, što znači da ceđenjem sokova ništa ne izostavljamo. Upravo suprotno: kada bi te hranljive materije bile neodvojive od vlakana, nikada ne bismo mogli da ih apsorbujemo; tek kada se oni odvoje od vlakana (bilo žvakanjem, varenjem, kuvanjem, blendiranjem ili, pre svega, ceđenjem) možemo da im pristupimo i da ih iskoristimo.

Recimo da laboratorija analizira koje nutrijente sadrži biljna hrana. To ne znači da će naše telo sve te nutrijente iskoristiti; hranljivi sastojci su beskorisni ako telo ne može lako da ih izvuče iz namirnica jer tada ostaju zarobljeni u vlaknima, pa ih na kraju izbacimo napolje zajedno sa stolicom. Bez obzira na sva istraživanja koja pokazuju šta se nalazi u određenim namirnicama, ti hranljivi sastojci su nam korisni samo ako do njih možemo da dođemo, ako su nam

pristupačni. Neki nutrijenti zaista se skrivaju u vlaknima; naš organizam najčešće ne može tako lako da ih izvuče. Laboratorija možda može da ih ekstrahuje i iskoristi njihova medicinska svojstva, dok telo to ponekad ne može.

Kada, na primer, pojedete parče zelene salate ili štap celera, ili cvetić sirovog karfiola, krastavac ili paradajz, dobićete mnogo hranljivih sastojaka – onih hranljivih sastojaka koje organizam lako može da odvoji od vlakana. Ali telo ne može da pristupi baš *svim* nutrijentima, da ih apsorbuje i asimiluje jer su naša tela oslabljena, kao što možete videti u čitavoj ovoj knjizi. Vlakna su nam prepreka. Potrebna nam je pomoć – pomoć mašine koja će ekstrahovati te dragocene minerale, enzime i fitohemikalije koji se bore protiv virusa, bakterija i slobodnih radikala, koji nas isceljuju, ali koje ne možemo izvući na drugi način. Ovde govorim pre svega o ceđenju sokova, a ne o napicima smućkanim u blenderu. Naš trom i poremećen digestivni trakt teško upije i mali deo nutrijenata iz smutija napravljenog u blenderu zato što su se u njemu zadržala vlakna. Mnogi zdravstveni stručnjaci veruju da je ubacivanje integralnih namirnica u blender rešenje za mnoge probleme. Iako to jeste odličan koncept – a u ovoj knjizi videćete da i hrana iz blendera ima važnu ulogu u isceljenju – ne pruža dovoljno dobre rezultate kada se primenjuje kao jedini pristup. Paralelno je potrebno da cedimo sokove kako bismo pravili lekovite napitke.

Zapamtite, verovatno već sada unosite i više nego dovoljno vlakana svojom ishranom. Čak i ako su vam vlakna potrebna kao sredstvo za pokretanje i ubrzanje rada creva, ne dozvolite da to zaseni ceđenje sokova. Sveže ceđeni sokovi su ključ za oporavak digestivnog trakta i mnoge druge aspekte zdravlja.

„Moj želudac je sasvim u redu", možda ćete pomisliti. „Prilično je snažan. Ne treba mi nikakva pomoć." Ali čak ni najzdraviji ljudi ne mogu da izvuku sve hranljive sastojke skrivene u vlaknima, bez obzira na snagu njihovog sistema organa za varenje. To prosto nije moguće. Možete imati najjači digestivni trakt na svetu s velikom količinom snažne žuči i rezervi hlorovodonične kiseline (iako su u ovom trenutku skoro kod svakoga rezerve u velikoj meri potrošene), i možete redovno vežbati, i opet nećete izvući iz voća, povrća, žitarica i ostalih biljaka sve što vam treba. Da ne pominjem da će vaš, čak i tako snažan, digestivni sistem s vremenom oslabiti ako praksa ceđenja sokova nije postala deo vašeg života. Telo ne treba primoravati da obrađuje ogromne količine vlakana, posebno kada se ima u vidu s čim sve ono mora da se nosi na ovom svetu – opterećeno je više nego ikada u istoriji. Ceđenje sokova je odličan način da budete proaktivni. Oslobađa naš organizam nepotrebnog rada i omogućava sistemu organa za varenje da zadrži svoju snagu. Ceđenje sokova mu pruža neophodan predah.

Osnovna funkcija vlakana u biljkama jeste da sve delove biljke drže na okupu. To im je svrha. Zdravstveni stručnjaci još nisu svesni da vlakna praktično obezbeđuju kostur biljci da bi ona mogla da stoji uspravno i održi svoj oblik i tako prima energiju sunčeve svetlosti, raste i razvija se. Vlakna su skelet koji održava ćelije biljke na okupu: sočne ćelije u kojima se nalaze pravi nutrijenti. Svrha vlakana nije da vam pomognu kada odete u toalet. To je, igrom slučaja, samo njihova sporedna korist za ljude s blagim ili teškim tegobama u crevima koje potiču od istinskih problema koje neprestano ignorišemo.

Čak i najbolji dijetetičari preporučuju vlakna za mnoge digestivne probleme, a da pritom ne znaju šta zaista uzrokuje te probleme. To ne znači da ne treba poštovati dijetetičare. Među njima ima zaista stručnih ljudi s velikim znanjem. Ali neki odgovori koji su im potrebni još uvek se

ne nalaze u literaturi. Vlakna nikada nisu izlečila nijednu bolest. Čak i ako pomognu, čim prestanete da ih unosite, problem se vrati. Vlakna ne ubijaju bakterije ešerihiju koli ili streptokoke koje oštećuju creva i izazivaju divertikulitis i divertikulozu. Ona samo olakšavaju kretanje hrane kroz creva kada je crevna peristaltika oslabljena. Ali pokreti creva su mnogo šira problematika koja se ne može svesti na vlakna; varenje je mnogo veća oblast koja se ne može svesti na vlakna. Sve je to deo sinergijskog procesa koji uključuje jetru, želudac, ostatak digestivnog trakta i nervni sistem – a pravo isceljenje podrazumeva da se vodi računa o svim ovim komponentama na način o kojem nam niko dosad nije govorio. Ako se plašite da ćete zbog svakodnevnog konzumiranja ceđenog soka imati manjak vlakana, nemojte više brinuti. U svakom od ovih čišćenja dobićete više nego dovoljnu količinu vlakana. Što je još važnije, raznovrsne lekovite komponente prisutne u ovim tehnikama čišćenja pozitivno će vam delovati na organizam na mnogo dubljem nivou.

OPASNOST STRANPUTICE

Zašto se ljudi uopšte okrenu ceđenju sokova? Zato što pate od hroničnih simptoma ili bolesti, pa u ceđenju sokova pronađu ono što ta tehnika zaista i jeste: lek koji spasava život. Oslanjaju se na njegovu moć da ih povrati u život. Zašto bismo to oduzeli ljudima pogrešnim informacijama?

Kada ugledni stručnjak, čiji se glas poštuje u oblasti zdravlja, savetuje ljude da ne cede sokove, i kada posebno naglašava da ne treba praviti sok od celera zato što je bolja varijanta unošenje vlakana, to uskraćuje ljudima i njihovim porodicama mogućnost da očuvaju ili povrate zdravlje. To se dešava kada slepo verujemo u određeni sistem dogmi i titulu ispred imena, što je velika opasnost. Kada vidimo izjavu da je ceđenje sokova loše, glupo ili štetno, i vidimo da je to izjavio lekar ili neko ko ima titulu doktora, a pritom slepo verujemo u svaku reč koju on izgovori jer bez razmišljanja prihvatamo autoritet njegove titule, skrenućemo s pravog puta. Skratićemo svoj životni vek. I nikada nećemo shvatiti da smo svoju budućnost i budućnost svoje porodice stavili u ruke ljudskog bića koje svakako nije nepogrešivo i koje nam je, u svojoj zabludi, nametnulo pogrešnu teoriju.

A šta je sa mnom? Ako se pitate zašto biste verovali meni i zašto biste sledili moj sistem uverenja, znajte da ja ne nudim ni uverenja, ni sistem dogmi, ni teorije. Ako ste pročitali ostale moje knjige, i ako pročitate dvadeset četvrto poglavlje, „Žive reči za autsajdere i poruka za kritičare", na početku petog dela, znaćete da informacije koje delim ne potiču od mene. Potiču odozgo, iz najvišeg, nepristrasnog izvora i sada su ovde da biste se vi izlečili.

POGLAVLJE 7

Problematične namirnice

Velike su šanse da sada čitate ili proučavate ove stranice zato što ste doživeli neki simptom. Možda vam je on pogoršao kvalitet života, umanjio sposobnosti ili vas emocionalno pogodio. Možda je u pitanju bio zbunjujući simptom ili skup simptoma zbog kojeg ste otišli kod jednog, dva ili više lekara. Možda ste dobili dijagnozu, bilo da je u pitanju autoimuna ili neka druga bolest, a može biti i da je taj problem pripisan neravnoteži hormona ili stresu. A ako to nije vaša priča, onda je velika verovatnoća da je to priča vaše voljene osobe ili prijatelja. Sada se nalazite u ovom poglavlju koje će u pravom svetlu predstaviti namirnice za koje ste dosad verovali da su vam korisne. Uživali ste u njima, a za neke ste čuli i da su veoma zdrave.

Ne bih vam govorio da su određene namirnice loše kada bih taj stav zasnivao samo na nagađanju. Ne bih vas vređao kao osobu. Ne igram igre. Niste naišli na crno-belu knjigu koja je „za" ovo i „protiv" onoga. Jedino „anti" ovde je *antivirusni* i *antibakterijski* pristup – u ime vašeg isceljenja. Mene samo zanima istina o tome šta se dešava u vašem telu i kako možete da ozdravite.

Kada se svakog dana probudite i odmah shvatite da je simptom s kojim se borite još uvek tu, ili da je pred vama sledeća zakazana poseta lekaru zbog hronične bolesti, i kada vam veliki deo svakog dana otme činjenica da se ne osećate dobro, mene to pogađa. Verujem da imate pravo da ozdravite i oslobodite se svojih simptoma. Ne samo da verujem – znam. Razumem kroz šta prolazite svakog sata dok se emocionalno, mentalno i fizički borite sa simptomima koji su najverovatnije tajanstveni po svojoj prirodi lekarima i drugim zdravstvenim stručnjacima; čak i ako su vam odredili dijagnozu ili ako imaju naziv za vaš simptom kada im ga opišete, on im je misterija jer nije nestao ni nakon svih vaših odlazaka kod njih. Znam da vam je teško i da nema ničega lakog u vezi s vašim stanjem.

Nije u pitanju samo hrana o kojoj ćete čitati ovde i koja je loša po vas. U pitanju je i nešto što se dešava u vašem organizmu a što je misterija za vašu porodicu, prijatelje, lekare i medicinsku nauku. Ljudi se razbole zbog prisustva dva elementa u telu: otrova i patogena. To je važno znati kada razmišljate o hrani. Ako shvatite kakvu ulogu određene namirnice imaju u održavanju vaše bolesti, ugledaćete svetlost i biće vam jasno – pa ćete moći da krenete ka isceljenju.

SPISAK PROBLEMATIČNIH NAMIRNICA

Evo spiska namirnica o kojima će biti reči u ovom poglavlju. Preglednu tabelu na jednoj strani pronaći ćete u petnaestom poglavlju, „Čišćenje od štetnih mikroorganizama".

Prvi nivo

- jaja;
- mlečni proizvodi;
- gluten;
- bezalkoholna pića;
- vodite računa o unosu soli.

Drugi nivo

Sve gorenavedeno PLUS:

- svinjetina;
- tunjevina;
- kukuruz.

Treći nivo

Sve gorenavedeno PLUS:

- industrijska prehrambena ulja (biljno ulje, palmino ulje, ulje uljane repice, kukuruzno ulje, ulje šafranike, sojino ulje);
- soja;
- jagnjetina;
- riba i plodovi mora (osim lososa, pastrmke i sardina).

Četvrti nivo

Sve gorenavedeno PLUS:

- sirće (uključujući i jabukovo);
- fermentisane namirnice (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak);
- kofein (uključujući i kafu, čokoladu i mača čaj).

Peti nivo

Sve gorenavedeno PLUS:

- žitarice (izuzeti su ovas i proso);
- sva ulja (uključujući i ona zdravija kao što je maslinovo, orahovo, suncokretovo, kokosovo, susamovo, avokadovo, ulje grožđanih koštica, bademovo ulje, ulje makadamije, ulje kikirikija i ulje lanenog semena).

Bonus

Za bolje i brže rezultate:

- potpuno izbacite so i mešavine začina (čisti začini su u redu);
- u određenom periodu potpuno izbegavajte radikalne masti.

Takođe ograničite ili potpuno izbacite:

- alkohol;
- prirodne/veštačke arome;
- prehrambeni kvasac;
- limunsku kiselinu;
- aspartam;
- ostale veštačke zaslađivače;
- mononatrijum-glutamat (MNG);
- formaldehid;
- konzervanse.

ZAŠTO IZBEGAVATI PROBLEMATIČNU HRANU

Problematične namirnice najbolje je podeliti na nivoe, gde prvi nivo čine namirnice čije je izbacivanje iz ishrane prioritet ako želite da zaštitite svoje zdravlje. Kada ste bolesni i pokušavate da se izlečite, treba da izbegavate namirnice sa svih pet nivoa, kao i one koje su navedene pod

stavkom „bonus". Kada shvatite razloge zbog kojih se svaka od ovih namirnica nalazi na listi, dobićete dovoljan podsticaj da se držite podalje od njih. Za fizičku podršku, dok izbacujete ove namirnice iz ishrane, pogledajte dvadeseto poglavlje, „Isceljujuća moć vašeg tela", a za emocionalnu podršku i objašnjenje žudnji za hranom, pređite na dvadeset peto poglavlje, „Emocionalna strana čišćenja".

Prvi nivo

Jaja

Znam da smo svi duboko emocionalno vezani za jaja. Možda ne baš *svi*, ali većina ljudi. Mnogi od nas odrasli su jedući jaja koja su nam pripremale majke, očevi, deke i bake, tetke i ujaci, pa ona imaju posebno mesto u našem srcu. Doručak, užina ili večera s prijateljima nakon izlaska – jaja uvek jedemo i u njima uživamo. Ona nas zbližavaju, bilo da su u pitanju jaja na oko, kajgana, tvrdo kuvana, poširana, prženice, sendviči s jajima ili jednostavno omlet sa sirom. Kada kažete ljudima da prestanu da jedu jaja, oni na to snažnije reaguju nego kada im kažete da prestanu da jedu neku drugu namirnicu, više su uzdrmani nego kada, na primer, čuju: „Treba da prestaneš da unosiš gluten". Odricanje od jaja je emotivna odluka. Nekim ljudima se tada čini da gube deo sebe – toliko su vezani za njih. Neki ljudi će ih možda i sanjati.

Saveti i preporuke vezani za jaja mogu vas zbuniti. Često čujemo da je to zdrava hrana – pa čak i savršena – i dobro uravnotežen izvor proteina. U davnim vremenima, pre nego što su patogeni poput štetnih bakterija, virusa i gljivica napali naše organizme i stvorili sadašnje stanje hroničnih oboljenja kao novu normalu, jaja su bila hrana za opstanak. Iako nisu bila preterano dobra za nas, makar nisu bila ni preterano štetna po zdravlje – ali to je bilo pre eksplozije virusa i drugih mikroba.

Ako se u vama još uvek nije pojavila ona mala iskra sumnje koja vam šapuće da konzumiranje jaja možda i nije tako dobro za vas, setite se izreke „Jaja uvek umereno". Ona je nastala zbog (validne) zabrinutosti jer postoji veza između konzumiranja jaja i srčanih oboljenja.

Ako nagrušeno čitate sve ovo zato što ne želite da se odreknete jaja, možda ćete odlučiti da brzo potražite naučna istraživanja koja podržavaju vašu voljenu hranu. Znajte da su sva istraživanja koja prikazuju jaja u pozitivnom svetlu finansirana iz nekog spoljašnjeg izvora. Jednostavno rečeno, ljudi plaćaju nauci da istraživanjima reklamira jaja kako biste vi nastavili da ih jedete. Nijedno istraživanje koje želi da prouči negativne strane jaja danas ne može da dođe do potrebnih finansijskih sredstava. To se neće desiti. Svako ko bi u tome učestvovao rizikovao bi da izgubi posao i nikada ne pronađe novi.

Nekoliko presudnih grešaka promenilo je ulogu jaja od brze i lake hrane za opstanak kada nema ništa bolje do hrane koja smanjuje našu sposobnost da opstanemo. Premda nisu tražile vašu dozvolu, niti su vas obavestile da će to uraditi, medicinska i farmaceutska industrija donele su odluku umesto vas. Nije bilo nikakvog sastanka u lokalnoj skupštini; niste imali pravo glasa, niti ste mogli da se izjasnite u vezi s tim. Uzeli su uobičajenu namirnicu za opstanak na koju su se ljudi vekovima oslanjali i iskoristili je za eksperimentisanje na prilično nemaran način. Ovo su možda prejake reči. Ali kada uzmete u obzir stepen patnje kroz koju prolaze odrasli i deca, muškarci i posebno žene s hroničnim bolestima, i porast te patnje tokom poslednjih godina, ove reči možda nisu dovoljno snažne da opišu hladnokrvnu zlobu i lukavstvo koje se krije iza onoga što su uradili vašim voljenim jajima. Uzeli su

važnu namirnicu za opstanak pa su, bez vaše saglasnosti i bez ikakvog snošenja odgovornosti, pomoću nje gajili patogene. Zbog toga su hronične bolesti na najvišem nivou u istoriji, a ljudi još uvek ne znaju istinu o svemu što se događa.

Evo o čemu se radi: pre mnogo decenija, kada se većina vas još nije bila ni rodila, jaja su korišćena u naučnim laboratorijama kao hrana za mikroorganizme. Štetne bakterije i virusi – kao što su streptokoke, stafilokoke, Epštajn–Barov virus, HHV-6, herpes simpleks 1 i 2, herpes zoster, citomegalovirus, pa čak i HPV i retrovirusi kao što je virus humane imunodeficijencije (HIV) – bili su predmet poigravanja, eksperimentisanja i manipulisanja, i bili su uzgajani u laboratorijama korišćenjem jaja kao izvora njihove hrane. Baš tako, jaja su korišćena da bi se agresivni mikroorganizmi održali u životu: isti oni koji nam danas izazivaju endometriozu, miome, sindrom policističnih jajnika, rak grlića materice, rak jajnika, rak dojke, multiplu sklerozu, fibromialgiju, reumatoidni artritis, lupus, Hašimotov tireoiditis i sindrom hroničnog umora u rekordnim brojevima. Ako još uvek niste makar podigli obrvu, onda uračunajte tu i ekcem, psorijazu, akne, vrtoglavicu, probleme s ravnotežom, nesvesticu, tinitus (zujanje u ušima), peckanje, utrnulost, tajanstvene bolove, trajni umor, neobjašnjivo zamućenje vida, mušice u oku, bele ili crne mrlje u oku, smušenost, obogaljavajuću anksioznost i depresiju.

Mnogi od patogena koji su na početku 20. veka uzgajani na jajima u laboratorijama bili su tajno klasifikovani, patentirani i cenzurisani za spoljašnji medicinski sistem. Drugim rečima, virusi nisu bili obznanjeni javnosti, niti su za njih znale medicinske škole i lekari. Oni su za javnost praktično otkriveni tek godinama kasnije kada su virusolozi slučajno nabasali na ove sojeve virusa u ljudskom telu. U privatnim krugovima Epštajn–Barov virus bio je dobro čuvana tajna decenijama pre nego što su ga identifikovali virusolozi svojim herojskim naporima.

Patogeni poput ovih virusa uzrokuju zapanjujući broj današnjih oboljenja – a pored jaja, i toksini koji su prisutni u našem telu hrane ove patogene. Jaja su, dakle, na vrhu spiska namirnica koje želite da izbegavate dok se čistite, zato što su i ona gorivo za mikroorganizme koji nam uzrokuju patnje i umanjuju kvalitet života. Jaja hrane viruse koji su odgovorni za skoro sve vrste raka. U redu je ako želite da nazivate jaja savršenom hranom zbog svega što ste o njima čuli, a u prilog vam ide i činjenica da su veoma ukusna i da im je teško odoleti u mnogim oblicima. Ali kada počnete da saznajete istinu da jaja doprinose razvoju raka reproduktivnih organa (kao i skoro svake druge vrste raka), teško da će i dalje izgledati kao hrana vredna konzumiranja, pogotovo ako ste zabrinuti za svoje zdravlje. Ni belance nije izuzeto iz ove priče. Bez obzira na to da li jedete belance, žumance ili čitavo jaje, sve to podjednako hrani patogene.

Mnogi od nas naučili su da je hrana lek. Ali nije svaka hrana lek, čak i ako sadrži nešto dobro u sebi ili nešto što je makar *naizgled* dobro. To što namirnica sadrži neki vredan nutrijent, ne znači da ne sadrži i neku drugu komponentu koja je loša po nas a za koju nam niko ništa ne govori – komponentu koja praktično poništava sve koristi hranljive materije. Spanać je pravi lek. Divlje borovnice su pravi lek. Sok od celera je pravi lek. Čak je i krompir (bez dodatog putera, sira, ulja ili mleka) lek, zato što se u njemu nalazi lizin, koji pomaže telu da uništi viruse koje jaja hrane. Ali mnogi režimi ishrane i programi mršavljenja izbacuju krompir iz ishrane. Još jedan od primera kako ljudi samo nagađaju.

Neću se truditi da ovo ulepšam i da problem nazovem alergijom na jaja. Da, ljudi mogu biti alergični na jaja, što obuhvata i blage alergije

koje se provlače neopaženo, ali izazivaju određene probleme. Prikrivanje centralnog problema vezanog za jaja pod plaštom alergije oduzelo bi ljudima vredne informacije o tome da postoji daleko važniji razlog zašto jaja nisu na našoj strani kada smo zabrinuti za zdravlje.

Mislimo da su jaja odličan izvor proteina. Jaja se uporno povezuju s rečju „protein", što je deo marketinške strategije. Ali protein iz jaja hrani viruse, neproduktivne bakterije i gljivice – zato što su virusi i drugi patogeni pre mnogo vremena bili „trenirani" u laboratorijama da se hrane proteinom iz jaja. Osim toga, treba imati na umu da mi jaja kuvamo i tako uništavamo i izobličujemo taj protein, pa ga naše telo neće iskoristiti. Često čujemo da je omega-3 iz jaja veoma dobra za nas. I nju kuvanje uništava. Možemo upotrebiti proteine iz sirovih jaja, ali taj protein hrani patogene zbog kojih se razbolevamo, pa se tako poništavaju sve njegove blagodeti.

Razmislite o hormonima u jajima. Ne govorim o dodatim hormonima; govorim o hormonima koji su prirodno prisutni čak i u organskim jajima iz dvorišta nekog malog domaćinstva. Ako gajite kokoške, imajte u vidu da i njihova jaja hrane patogene. Jaje je lopta hormona za rast i razvoj pilića, a ti hormoni su takođe hrana virusima i bakterijama – bakterijama kao što su streptokoke, koje uzrokuju akne, infekciju bešike i drugih delova urinarnog trakta, infekciju pluća, hroničnu upalu sinusa, čmičak i većinu upala ušiju. Prirodni hormoni iz jaja remete rad endokrinih žlezda, zbog čega dolazi do neravnoteže naših hormona. Ciste u reproduktivnom sistemu takođe se hrane hormonima iz jaja – ciste koje su stvorili virusi kada se ženama s reproduktivnim problemima savetovalo da jedu što više jaja. Kao da je neko zbijao neslane šale s tim ženama.

Jaja ne uspostavljaju ravnotežu šećera u krvi. Svi misle da nas ona održavaju u stabilnom stanju i da su savršena za dijabetičare. Ali istina je da jaja nisu savršena hrana za ljude s poremećajem šećera u krvi ili dijabetesom. Jaja izazivaju insulinsku rezistenciju i ubacuju nas u začarani krug jer sadrže i šećer i masti. Spajanje šećera i masti izaziva insulinsku rezistenciju koja na kraju može dovesti do dijabetesa. Otkud šećer u jajima? Radi se o ključnim ugljenim hidratima, neophodnim za rast i razvoj mišića budućeg pileta – ono jedino na taj način može steći dovoljno snage da razbije ljusku i izađe iz nje. Jaja su bogat izvor kalorija, zbog čega ljudi imaju osećaj da ih jaja stabilizuju. Neki ljudi misle da su pronašli „sveti gral" kada prže jaja na kokosovom ulju. Kao da su nadmudrili čudovište koje potajno pokušava da ih razboli. Žao mi je što moram da kažem da to nije tačno.

Imajte na umu da ljudi s manjom količinom patogena u sebi – to jest, s manjom količinom virusa i bakterija – mogu da se provuku konzumirajući mnoštvo namirnica koje osobe sa sindromom hroničnog umora ili Hašimotovim tireoiditisom ne mogu da jedu. Što manje patogena imate u sebi, to ćete se lakše provući i ako pojedete koje jaje... Zasad. U novom smo dobu u kome se mladi ljudi suočavaju s mnogobrojnim mutacijama virusa koje stvaraju epidemiju hroničnih bolesti kakva dosad nije zabeležena u istoriji. Mnogi stariji ljudi imaju manje patogena u sebi i mogu da priušte sebi da tu i tamo pojedu poneko jaje. Ali mlađe generacije, posebno mlade žene i devojke koje se suočavaju s mnoštvom poremećaja reproduktivnog sistema, kao i ekcemom, psorijazom i hroničnim umorom, ne mogu da prođu nekažnjeno i bez posledičnih tegoba kada jedu jaja. Ali sa svih strana im govore da su jaja superhrana, ili najvažniji izvor proteina koji im je dostupan.

Kada vam se pojavi neki simptom ili oboljenje, nećete okriviti jaja. Niko ih ne krivi. Jaja

toliko obožavamo da su imuna na optužbe. Okrivićete svaki drugi mogući izvor hrane, samo da ne okrivite jaja za svoje simptome i bolesti. Uperićete prstom na plesan ili voćku koju ste pojeli pre nedelju dana, ili ćete okriviti svoje telo (kao što to radi medicina), ili ćete okriviti univerzum, ili ćete verovati da ste sve to sami stvorili. Ali nećete kriviti jaja. To niko ne radi.

Ja sam glasnik. Nisam ja taj koji je upropastio vaša jaja. Farmaceutska i medicinska industrija su ih upropastile. Ne izvanredni stručnjaci koji rade za njih. Te industrije su krive jer su pre mnogo decenija koristile jaja za odgajanje patogena koji nas danas muče. Kako to da ne znate da patogeni izazivaju sva hronična oboljenja od kojih patimo? Zašto vam umesto toga govore da vaše telo napada samo sebe i da je to sve zapisano u vašim genima? Zato što bi čelnici na vrhu ovih industrija bili u velikom problemu kada bi se saznala istina o patogenima i njihovom pogubnom uticaju na zdravlje. Ljudi bi bili besni, posebno majke čije su bebe obolele. Istina bi dovela do prave pobune i velikih nereda.

Kada malo pažljivije proučite situaciju, videćete da skoro svaka osoba s dijagnozom autoimune bolesti redovno jede jaja. Isto važi za skoro sve osobe kojima je dijagnostikovan rak dojke – rečeno im je da svakog jutra jedu jaja. Čak i ako se nekoj osobi stanje malo poboljšava zato što je izbacila ostale namirnice koje analiziramo u ovom poglavlju, to ne znači da je sada na bezbednom terenu, izvan opasnosti. Zamislite samo koliki bi dodatni napredak u isceljenju ostvarila kada bi izbacila i jaja.

Jaja su štetna, čak i ako imaju neka dobra svojstva. To je kao da poznajete nekoga ko će vas verovatno fizički ili psihički povrediti iako ima nekoliko dobrih osobina. Ne smete da poričete štetu koju takav sledžija može da vam nanese. Čak i ako gajite saosećanje prema njemu, ipak se držite podalje od njega zato što znate da donosi više štete nego koristi. Isto tako treba da posmatrate jaja.

Mlečni proizvodi

Možda ste već čuli da mlečni proizvodi stvaraju sluz. Ponekad se čini kao da to svugde možete čuti. Ali kada konzumiramo mlečne proizvode kao što su mleko, sir, puter i drugi, ne shvatamo u kojim razmerama oni proizvode sluz. A *zašto* je uopšte proizvode? Ironija je da skoro niko ne zna odgovor na to pitanje. Ali evo jednog odgovora: svaki put kada unesete mlečni proizvod u sebe, on potpuno zapuši jetru. To je jedan od uzroka proizvodnje sluzi.

Za razliku od mnogih drugih namirnica, organizam ne uspeva da lako razloži mlečne proizvode, da ih svari i pošalje dalje niz digestivni trakt u uobičajenom vremenskom roku. Umesto toga, mlečni proizvodi se dugo zadržavaju u telu. Oni, između ostalog, usporavaju apsorpciju i asimilaciju druge hrane koja se istovremeno nalazi u želucu, i to pre svega namirnica koje su od ključnog značaja za održavanje života zbog svojih vrednih nutrijenata: voća, povrća, lisnatog zeleniša i ostalih biljaka. U njima se nalaze minerali, vitamini, neotkriveni antivirusni i antibakterijski sastojci i druge hranljive materije i lekovite fitohemikalije koje zarobe mlečne naslage, pa izgube vitalnost i vrednost pre nego što uđu u krvotok kroz zidove digestivnog trakta, pre nego što dođu do jetre kroz portalnu venu i pre nego što se transformišu u svoje metilisane oblike pogodnije za telo. Kada pojedemo hranu i kada počne proces varenja kako bismo iz nje izvukli hranljive sastojke, postoji određeni period nakon čijeg isteka ti nutrijenti gube svoju vrednost. Oni moraju na vreme da dođu do jetre zato što ih ona praktično „osvešta" da ne bi umrli ili postali beskorisni dok putuju kroz telo. To je jedna od

dve hiljade neotkrivenih funkcija jetre koja tako nutrijentu pruža određenu hemijsku supstancu koja mu obezbeđuje dugovečnost i sprečava njegovu oksidaciju. U krvi postoji određeni nivo elektriciteta i provodljivosti koji može negativno da utiče na hranljive sastojke ako nisu dobili specijalnu zaštitnu hemijsku supstancu iz jetre.

Mlečni proizvodi zapušavaju digestivni protok i tako omogućavaju patogenima da se razvijaju u tankom i debelom crevu, patogenima kao što su štetne gljivice, buđ, bakterije i virusi. Pošto mlečni proizvodi ne napuštaju tako lako sistem ovih organa, niti se mogu glatko razgraditi i svariti, oni sprečavaju normalan protok kiseonika koji je od presudne važnosti za funkcionisanje organizma. Kada na kraju ipak uspemo da ih razgradimo i da ih kroz zidove digestivnog trakta pošaljemo u jetru putem portalne vene, oni uspore njeno funkcionisanje, pa jetra istog trenutka postane troma i lenja. Zbog toga se formira sluz. Kada se zapuši filter vašeg tela – vaša jetra – otrovi uspevaju da pobegnu iz nje, pa u telu povećavaju nivo histaminskih jedinjenja, zbog kojih se još više povećava količina sluzi.

(Zbog ovoga sve veći broj beba i dece doživljava alergijske reakcije, poremećaje u varenju ili zatvor kada konzumiraju mlečne proizvode. Jetre im se muče da se izbore s mlečnim proizvodima. Ali majčino mleko ne treba da vas zabrinjava. Ono se nalazi u potpuno drugoj kategoriji u odnosu na životinjsko mleko.)

Mlečni proizvodi takođe zapušavaju i limfne sudove. Kontrola patogena je jedan od osnovnih zadataka limfnih organa. Naši limfociti (bela krvna zrnca) nalaze se u limfnom sistemu iz sasvim dobrog razloga: da pronađu i unište uljeze. Mlečni proizvodi ometaju prirodne ćelije ubice omogućavajući tako uljezima da napreduju. Uljez (to jest, patogen) koji napreduje i razvija se veoma je otrovan po limfni sistem. Njegovi otrovi stimulišu krvne sudove i tkivo da proizvode tečnost koja postaje sluzava, što je još jedan razlog zašto mlečni proizvodi uzrokuju stvaranje tolike količine sluzi.

Kada se neko, na primer, razboli od gripa, virus gripa u telu počinje da proždire hranu koju voli kao što su ostaci jaja, mlečnih proizvoda i gluten. U ovom procesu virus gripa ispušta otrov koji podstiče formiranje sluzi. (Čak i ako sada ne jedete ove namirnice, virus gripa pronađe stare „kontejnere" u jetri u kojima se nalaze ostaci jaja, mlečnih proizvoda i glutena koje ste jeli pre nekoliko meseci ili čak pre nekoliko godina. Što manje ovih kontejnera imate u telu, to se manje sluzi obrazuje kada dobijete grip – još jedan razlog da se očistite pomoću tehnika iz ove knjige.) Sluz čije formiranje podstiču otrovi koje ispuštaju virusi kada se najedu ostataka jaja, mlečnih proizvoda i glutena ista je ona sluz zbog koje kašljemo i kojom su nam zapušeni sinusi kada imamo grip. Naše telo stvara sluz koja treba da uspori i zarobi viruse.

A kakva je situacija kada nemamo grip? U organizmima većine ljudi postoje patogeni – drugi virusi kao što je Epštajn–Barov i bakterije poput streptokoka koji se hrane prirodnim hormonima i proteinima iz mlečnih proizvoda, i ispuštaju sopstvene toksine koji takođe izazivaju reakciju u vidu formiranja sluzi. Ako u telu imamo povišen nivo patogena, na primer streptokoka – što važi za mnogu decu i odrasle premda im to nije poznato – onda su reakcije na mlečne proizvode pojačane i poprimaju oblik alergije. Ali na mlečne proizvode nisu samo osetljive osobe koje su dobile tu dijagnozu. Slično situaciji s jajima, kod svakog mogu da se pojave simptomi usled konzumiranja mleka, sira, putera, pavlake, surutke, proteinskog praha od surutke, kefira, jogurta, ovčijeg mleka, kozjeg sira ili bilo kog drugog mlečnog proizvoda, a

ti simptomi daleko prevazilaze simptome koje povezujemo s alergijom na ove namirnice. Ako želite da započnete proces isceljenja u telu, najbolje je da izbegavate ovu hranu.

Jedan od razloga zašto je teško izbaciti mlečne proizvode iz ishrane jeste to što štetne bakterije i virusi koji se njima hrane postaju gladni i zlobni kada im oduzmete hranu. Štetni mikroorganizmi shvataju da polako umiru od gladi. Dok tako umiru, ispuštaju otrove, a vaše nadbubrežne žlezde reaguju na te otrove tako što luče adrenalin koji u ulozi prirodnog steroida treba da spreči preteranu reakciju imunosistema. Zbog svega toga često su nam osećanja promenljiva a da pritom ne znamo šta je pravi razlog, pa nam se javlja žudnja za utešnom hranom. Ako posegnemo za sladoledom, picom, pastom sa sirom ili čizburgerom – nekom od namirnica koje štetni mikroorganizmi vole – ponovo počinjemo da punimo rezervoar iz kog se oni napajaju. Ovako mlečni proizvodi stvaraju zavisnost: štetni mikroorganizmi u nama bujaju hraneći se njima i praktično će sve uraditi da ih dobiju. (Za više informacija o umiranju patogena i žudnji za hranom, pogledajte dvadeset peto poglavlje, „Emocionalna strana čišćenja".) Kada shvatite šta se dešava u pozadini tokom onih trenutaka kada ste u velikom iskušenju da posegnete za parčetom sira, stičete mnogo veću snagu da kažete *ne*.

Gluten

Medicina još uvek nije shvatila zašto je gluten toliko štetan. Obično nam kažu da je tako zato što su ljudi alergični na gluten ili imaju oboljenja poput celijakije. Ali to i dalje ne objašnjava *zašto* je veliki broj ljudi preosetljiv na gluten. Da li je ta preosetljivost toliko rasprostranjena kao što mnogi tvrde? Jeste. Ali nećete čuti šta je pravi razlog što tako reagujemo na pšenicu i druge izvore glutena.

Razmislite o sledećem. Poznajete li nekog osamdesetogodišnjaka koji čitav život jede gluten, ali nikada nije imao nijedan simptom preosetljivosti? Verovatno svi poznajemo ljude iz te generacije koji se osećaju sasvim dobro kada jedu pšenicu. Sada se prisetite mnogih ljudi koje poznajete, bilo da su to deca, tinejdžeri ili dvadesetogodišnjaci, tridesetogodišnjaci, četrdesetogodišnjaci, pedesetogodišnjaci ili šezdesetogodišnjaci koji izbegavaju gluten po svaku cenu zbog celijakije ili drugih problema povezanih s ovim proteinom.

Ljudi najčešće izbegavaju gluten zato što su im lekari i drugi zdravstveni radnici rekli da gluten uzrokuje upalu ili čak autoimunu bolest. To je praksa novijeg datuma. Radi se o nedavno nastaloj teoriji koja se ne zasniva na istinskom razumevanju načina na koji gluten izaziva upale niti razloga zašto preosetljivost na gluten često ide u paru sa autoimunim oboljenjem.

Evo šta je istina: gluten hrani patogene. Virusi koji izazivaju autoimuna oboljenja bujaju na glutenu. *To* je ono što dovodi do zapaljenja. Nije u pitanju, kao što se tvrdi, obrnuta situacija u kojoj je gluten prvo okidač za zapaljenje koje potom izaziva autoimunu reakciju u telu. Gluten snabdeva hranom štetne mikroorganizme, što dovodi do upale u telu jer imunosistem pokušava da ih uništi. Imajte na umu da medicinska nauka ovo još uvek ne zna. Postoje samo dva uzroka zapaljenja: (1) fizička povreda usled dejstva mehaničke sile ili izloženosti otrovu i (2) aktivnost patogena u telu. Patogeni mogu da izazovu upalu prodorom u organe i tkiva, što stvara posebnu vrstu povreda u ćelijama, ili tako što se hrane određenim problematičnim namirnicama pa ispuštaju otrove i nusproizvode koji izazivaju upale. Gluten sam po sebi ne može da izazove zapaljenje. On sam može da hrani patogene koji izazivaju zapaljenje. Zbog toga mnogi ljudi,

posebno iz starijih generacija, mogu da jedu gluten bez ikakvih problema. Da bi nastala upala, potrebno je da u telu postoje određeni patogeni koji će se hraniti glutenom. Dakle, uzročnik celijačne bolesti nije gluten, već patogeni kao što su virusi i drugi štetni mikroorganizmi.

Ova stvarnost u pozadini autoimunih oboljenja i dalje je tajna za medicinsku nauku. Čak i naši najbolji lekari i zdravstveni stručnjaci se ovde zbune, pa brojna stanja i simptome objašnjavaju kao napad imunosistema na sopstveno telo. Kada ovo čujete, znajte da to samo znači da medicina još uvek nije došla do korena problema, pa je najbolje što ima da ponudi objašnjenje po kojem je to krivica samog tela. Ali imunosistem tela nikada ne bi uništio svoju štitastu žlezdu (što je vladajuća teorija o Hašimotovom tireoiditisu, bez ikakvih dokaza koji bi je podržali). Imunosistem tela nikada vam ne bi uništio vlastitu kožu (što je pogrešna teorija o ekcemu i psorijazi, bez ikakvih dokaza koji bi je potkrepili). Gluten prosto ne može da podstakne imunosistem da napada sluzokožu creva i nanosi joj štetu, što je pogrešna teorija o celijakiji. Patogeni kao što su virusi hrane se glutenom i oštećuju creva.

Imunosistem je u poteri za patogenima koji izazivaju autoimune probleme. U čitavom ovom mehanizmu gluten je činilac jer je gorivo za patogene. Njime se hrane virusi kao što je preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koje, na primer, izazivaju fibromialgiju, Hašimotov tireoiditis, ekcem, psorijazu, multiplu sklerozu, lajmsku bolest, sindrom policističnih jajnika, endometriozu, psorijazni artritis, lupus, sindrom hroničnog umora, amiotrofičnu lateralnu sklerozu i mnoge druge bolesti – koje su danas sve klasifikovane kao autoimuna oboljenja. Dobronamerni zdravstveni radnici drže se zastarele teorije koja je nastala pedesetih godina prošlog veka i po kojoj telo napada samo sebe, i njome pokušavaju da objasne hronične bolesti i tegobe koje nauka još uvek nije shvatila. U međuvremenu je cela priča dobila novi zaplet u vidu ideje da gluten izaziva upalu koja zbunjuje telo, zbog čega ono počinje samo sebe da napada. To nisu istinite informacije. To su informacije koje dovode ljude u zabludu, čak i ako iza njih ne stoje zlonamerni motivi.

Već sam ranije govorio o tome kako gluten hrani mikrobe koji stvaraju simptome i oboljenja, pa su zdravstveni stručnjaci već počeli da koriste informacije Medicinskog medijuma u svojoj praksi. Pomažu pacijentima da postignu pozitivne rezultate tako što im objašnjavaju šta je pravi izvor njihovih patnji: gluten je gorivo za patogene, pa kada je prisutan u ishrani, virusi i štetne bakterije u njihovom sistemu mogu još dublje da se ukopaju u organe gde oštećuju ćelije i podstiču razvoj autoimunih i drugih hroničnih oboljenja. Ako imate bilo kakav zdravstveni problem, autoimune ili bilo koje druge prirode, izbacivanje glutena je prvi korak. Sledeći korak je spoznaja zašto gluten dovodi do poremećaja u vašem organizmu i koja je njegova uloga u vašoj bolesti, što će vam pomoći da se lakše zaštitite i izlečite.

Sada možda u telu nemate mnogo patogena koji se hrane glutenom. Možda možete da jedete pšenicu i druge izvore glutena i da se osećate sasvim dobro. To ne znači da nikada nećete doživeti simptome ove vrste. Svako u sebi nosi mikrobe, ali su u pitanju različiti sojevi i varijeteti koji se razmnožavaju različitom brzinom. Možda imate umereno patogeno prisustvo koje vam se polako razvija u telu i koje proizvodi blage i još uvek neprimetne simptome. Mnogi ljudi se upuste u čišćenje bez posebne zdravstvene želje osim redovnog „velikog spremanja" – i tek kada prođu kroz to i uporede novo stanje s

pređašnjim, shvate da se osećaju mnogo bolje i da su ranije živeli s mnogim ograničenjima kojih nisu bili svesni.

Nakon što izbace gluten iz ishrane, otkriju da imaju više energije, što nisu očekivali zato što nikada nisu verovali da su osetljivi na gluten. Otkriju da bistrije razmišljaju i da su manje smušeni. Otkriju da im je potrebno manje sna i da su se oslobodili bolova koje su naučili da ignorišu. Otkriju da su ranije zapravo imali blagi otok, to jest da su zadržavali višak vode, i da toga više nema, a sve su to bile posledice blagog, sistemskog zapaljenja koje nisu ni primećivali dok su vodili svoj užurbani život i koje je sada nestalo pošto su izbacili gluten iz ishrane. Toliko su se bili navikli na svoje simptome da ih nisu ni doživljavali kao probleme, niti su bili svesni da se oni mogu pretvoriti u nešto daleko opasnije ako ne pruže telu predah od glutena.

Sokovi i gazirana bezalkoholna pića

Bezalkoholna pića nisu dobra ni za jednu vrstu čišćenja. Mnogi sokovi i gazirane vode s ukusima pakuju se u aluminijumske limenke – a aluminijum je jedan od elemenata koji pokušavate da izbacite iz organizma tokom čišćenja, a ne nešto što želite da još više unosite u svoje telo. Sokovi i gazirana bezalkoholna pića često sadrže aspartam, visokofruktozni kukuruzni sirup, veštačke arome i gaziranu vodu, što sve zajedno, čak i ako ne pijete iz limenke, i dalje uzrokuje probleme.

Bio bih nemaran kada bih vam rekao da je sasvim u redu da pijete gaziranu vodu i naizgled prirodne sokove iz prodavnice zdrave hrane dok pokušavate da se prečistite. Gotovo uvek kada posegnemo za gaziranim pićem, nevolja je na vidiku; ili ćemo uzeti neko s „prirodnim" aromama (koje se zasnivaju na mononatrijum-glutamatu), ili neko sa šećerom dobijenim od GM šećerne repe. I najzdravija gazirana pića su veštački proizvodi. To nisu integralne namirnice. Čak i ako sadrže neku biljku, u pitanju su mešavine – često kreativne i maštovite, priznajem – koje su pune veštačkih sastojaka i koje su osmišljene da pre svega zadovolje čulo ukusa.

Sokovi i gazirani napici mogu potpuno da nas izbace iz ravnoteže tako što nam poremete nivo šećera u krvi i probude nam glad za pogrešnim namirnicama. Često sadrže i kofein, koji aktivira nadbubrežne žlezde i može da proizvede nekoliko vrsta neuravnoteženih stanja koja nam otežavaju detoksikaciju. (Više o kofeinu uskoro.)

Da rezimiramo: sokovi i gazirani napici ne idu ruku pod ruku sa čišćenjem i isceljenjem.

Prekomerna količina soli

Često nam govore da je so zdrav element ishrane, sve dok je u pitanju neki njen kvalitetan oblik kao što je morska ili himalajska so; stoga je, navodno, sasvim u redu da takvu so koristimo koliko god želimo zato što je to hranljiva, visokomineralna so. Iako je tačno da su ove vrste soli hranljive i bogate mineralima, one ipak sprečavaju telo da se prečisti. Ne sadrže životnu silu koju, na primer, sadrži mineralna so soka od celera. So soka od celera je podgrupa natrijuma (to su natrijumove grupisane soli) i ona se nalazi u hidrobioaktivnoj vodi. Jedan od mnogobrojnih zadataka natrijumovih grupisanih soli jeste da vežu za sebe otrove i tako ih izbace iz tela. Drugi zadatak je uništavanje patogena. Ova posebna vrsta natrijuma, o kojoj možete više pročitati u mojoj knjizi *Sok od celera*, dobrim delom je zaslužna za isceljenje miliona ljudi širom sveta koji piju sok od celera.

Obične soli – uključujući i morsku, himalajsku i svaku drugu vrstu koja se smatra hranljivom – nisu detoksikatori. Kada ih konzumira-

mo, one nas dehidriraju tako što premeštaju vodu s područja u telu na kojim nam je voda potrebna u područja na kojim nam voda nije potrebna. To može polako da nam ukiseli organe, slično kao što se dešava kada se so koristi za konzerviranje hrane. Takođe može da uzrokuje oticanje i nadutost, a ljudi već imaju dovoljno problema s upalama, oticanjem, zadržavanjem vode i neželjenim povećanjem težine. So samo pogoršava ove simptome. Zadržavanje tečnosti je poslednje što želite kada se detoksikujete i čistite.

Prstohvat visokokvalitetne morske ili himalajske soli ubačen u jelo koje ste po receptu pripremili u svom domu nije nešto što treba da vas zabrine. Treba da vodimo računa o natrijumu u obrocima u restoranima, u gotovim jelima, a možda čak i u ručku koji jedemo kod prijatelja. Čak i najkvalitetnije pakovane grickalice, kao što su dehidrirani krekeri koje je napravila dobronamerna i savesna kompanija i koji se reklamiraju s dugim spiskom tačaka pod kojima su navedene njihove blagodeti za organizam, mogu sadržati veliku količinu soli.

Sigurno ste nekada naišli na izraz „posoliti po želji". Svako je slobodan da odluči koliko će soli da ubaci u svoje jelo – pa često posegnemo za slanikom da posolimo hranu prilikom čije je pripreme već dodata so, ili možda već sadrži neki od sastojaka kao što je so. To znači da se većina nas već navikla na visok nivo soli, viši nego što telo može da podnese na zdrav način, posebno tokom čišćenja.

Količine soli kojima smo svakodnevno podvrgnuti – koje se ubacuju u hranu da bi se zadovoljili potrošači – odgovorne su za to što smo dehidrirani. Ponavljam, dok se čistite, nikako ne treba da zadržavate tečnost i da paralelno budete hronično dehidrirani. So zadržava otrove i toksine u telu; vezuje ih za sebe i koncentriše u tkivu naših organa, istiskuje neophodnu vodu iz organa, zbog čega postajemo još više dehidrirani, a ta voda se onda skuplja i zadržava u područjima u kojima nam nije baš korisna. Kada smo dehidrirani, gotovo je nemoguće da se očistimo. Većina ljudi je godinama hronično dehidrirana. Osim toga, so remeti imunosistem tela zato što odvodi vodu od prirodnih ćelija ubica i tako umanjuje njihovu sposobnost da pronađu i unište patogene.

Ovde govorimo o soli koju dodajemo hrani. Ona se razlikuje od podgrupe natrijuma iz soka od celera koja nam pomaže da se očistimo i izborimo s patogenima. Takođe se razlikuje i od soli koja se nalazi u biljkama iz Atlantskog okeana – pre svega u algama kao što su crvena alga i kelp. Morske biljke razlikuju se od dehidrirane morske vode (morske soli) zato što one sadrže prirodno kontrolisanu količinu soli iz mora koja se nalazi i unutar biljke i na njenoj površini kada se ona osuši. Morsko bilje nam je korisno zato što hvata i izbacuje otrovne teške metale i radijaciju iz našeg tela, i zato što ne sadrži previše soli koja bi poremetila taj proces. To znači da postoji velika razlika između kuhinjske soli – čak i one najkvalitetnije – i natrijuma koji se prirodno javlja u lekovitoj hrani. Mnogo je bolje začiniti salatu prahom od crvene atlantske alge nego unositi običnu so putem hrane nekoliko puta svakog dana. Parče alge ne može ni da se poredi s količinom soli koja se nalazi na jednom parčetu pice. Zasoljeni sir, sos, kora, nadev – pica je pravi rudnik soli, a pritom nije u pitanju so koja pomaže isceljenju, kao što to radi natrijum iz soka od celera ili morskog bilja.

Zbog toga nije loša ideja da se obustavi upotreba soli tokom čišćenja. Izbegavajte mešavine začina koje su pune soli i vodite računa u restoranima, gde bi najbolje bilo da zamolite

osoblje da vam pripremi hranu bez soli. Kada se svim silama trudite da se iscelite, nema razloga da taj proces podrivate tako što ćete nastaviti da gomilate so u svom telu.

Drugi nivo

Svinjski proizvodi

Svinjetina opterećuje pankreas, srce i jetru. Kod osobe koja jede svinjetinu – bilo da se radi o slanini, kobasici, šunki, rebarcima, kotletu, cepkanoj svinjetini, svinjskim proizvodima u konzervama, čvarcima ili svinjskoj masti – krv postaje veoma gusta. Ovo je potpuno drugi nivo gustine krvi u poređenju s onim koji postoji kod osoba koje jedu avokado, po šaku orašastih plodova dnevno ili parče lososa. Zbog raznovrsnosti masti u svinjskim proizvodima, zbog njene konzistencije i gustine, ništa ne može da zasiti krv kao ona. Čak i ako mislite da jedete svinjetinu iz koje je izbačena većina masti – ako, na primer, odsečete masni deo krmenadle – i dalje unosite veliku količinu masti, veću nego što telo može da podnese, zato što je i tu prisutno mnogo masti koja prožima svinjsko meso. Gusta krv koja nastaje usled konzumiranja svinjske masti izuzetno opterećuje pankreas jer tada on mora veoma naporno da radi i da potroši mesečne rezerve insulina i enzima da bi sprečio propast. Zašto? Zato što skoro svi ljudi jedu svinjetinu i unose šećer u vremenski približnim intervalima, ili čak istovremeno, bilo da se taj šećer nalazi u roštiljskom sosu, hlebu ili desertu. Dok je visok nivo svinjske masti prisutan u našoj krvi, pankreas luči insulin da bi se postarao za visok nivo šećera – pošto mast ometa procese u kojima učestvuje šećer, pankreas mora prekovremeno da radi da bi nas spasao, i tako u jednom danu izluči mesečne zalihe insulina i enzima. Pankreas tako može doći do potpune iscrpljenosti. Ljudi često preko noći završe u bolnici, gde im se dijagnostikuje pankreatitis, a da niko ne zna njegov pravi uzrok.

Svinjska mast takođe ometa proces detoksikacije i čišćenja. Kada je krv ovako gusta, ne može da ukloni patogene i toksine iz određenih organa kao što je jetra. Jetra se iscrpljuje proizvodeći ogromne količine žuči za razgradnju masti da bi razredila krv, kako srce ne bi moralo previše da se muči da pumpa krv kroz krvne sudove koji su zakrčeni mašću. Kada je krvotok u ovakvom stanju, nikakvo čišćenje u mozgu ne može da se obavi. Često govorimo o pročišćavanju uma. Konzumirajući svinjetinu, radimo protiv tog procesa jer sprečavamo čišćenje mozga. Povišen nivo masti u krvnim sudovima zbog konzumiranja bilo koje vrste svinjetine, automatski znači i da do ćelija u mozgu dolazi manje kiseonika. Takođe znači i da manje lekovitih fitohemikalija iz hranljivih namirnica koje jedete (što obuhvata i sok od celera) dolazi do ćelija mozga. Zbog njene gustine, srce mora snažnije da pumpa krv, a to znači povišen pritisak u krvnim sudovima kada krv konačno dođe do mozga. Čak i kada je u pitanju blag pritisak, ipak je pritisak – koji se na kraju odražava i na tkivo mozga. Pritisak gura otrove i ukopava ih dublje u ćelije mozga, pa se tako otrovi sve više nagomilavaju u mozgu umesto da ih izbacujemo iz njega.

Kao što sam pomenuo ranije, primetićete da su sve tehnike koje su opisane u knjizi usredsređene na smanjenje nivoa masti u organizmu. Jedan od ciljeva tog smanjenja jeste razređivanje krvi. Kada je krv razređena, otrovi izranjaju iz ćelija i tkiva, i ulaze u krvotok, što dalje vodi ka njihovom izbacivanju iz tela. Izbegavanjem svinjskih proizvoda pružate sebi šansu da se oslobodite otrova kako bi vaše telo i um mogli da se iscele.

Tunjevina

Nije tajna da tunjevina sadrži veliku količinu žive. Isto važi za mnoge ribe iz mora, jezera i reka. Tunjevina se izdvaja zato što je veoma popularna riba koja se redovno konzumira jer je konzervirana tunjevina već decenijama deo skoro svake porodične trpeze.

Možda ne jedete često sendviče s tunjevinom ili suši rolnice od ove ribe, ali moguće je da su neke osobe iz prethodnih generacija vašeg porodičnog stabla često konzumirale tunjevinu, a mi, nažalost, nasleđujemo otrove i teške metale preko kontaminirane sperme i jajnih ćelija naših predaka. Došli smo do istorijske tačke kada više ne možemo da dozvolimo sebi luksuz da jedemo tunjevinu ako želimo da vodimo računa o svom zdravlju. Dani bezbrižnog uživanja u salati s tunjevinom odavno su prošli. Nastupio je period u kom nam je živa jedan od najvećih neprijatelja. Ona nam se brzo nagomilava u ćelijama i prenosi s generacije na generaciju. Živa je odgovorna za mnoge simptome i problematična zdravstvena stanja s kojima se ljudi svakodnevno suočavaju, kao što su autizam, hiperkinetički poremećaj, smušenost, Parkinsonova bolest, gubitak pamćenja, bipolarni poremećaj i Alchajmerova bolest. Živa takođe hrani patogene kao što je preko šezdeset varijeteta Epštajn–Barovog virusa, koji uzrokuju oboljenja od raznih poremećaja štitaste žlezde, sindroma hroničnog umora, lajmske bolesti i raznih autoimunih bolesti, pa sve do osipa na koži, sindroma policističnih jajnika i endometrioze. Živa je u pozadini mnogih patnji – pa nam je cilj da je izbacimo iz organizma, a ne da je još više unosimo.

Problem s tunjevinom dodatno pogoršava činjenica da je ona često upakovana u aluminijumsku konzervu. Kada živa iz tunjevine dođe u dodir s aluminijumom iz konzerve, dolazi do hemijske reakcije koja istog trenutka stvara opasan nusproizvod. Ovaj nervni otrov oksidira, brzo raste, pa od njega počinju da se krune mnogobrojni delići. Ovaj neuroantagonist, nastao reakcijom između aluminijuma i žive, štetniji je od ta dva metala ponaosob, iako su već i oni sami dovoljno otrovni za jetru i mozak. Ovde govorimo o metalima u tragovima, pa nećete osetiti njihovo dejstvo niti ćete se razboleti čim pojedete jednu konzervu tunjevine. Ali njihova dugoročna akumulacija može dovesti do ozbiljnih bolesti mozga koje se mogu manifestovati tek mnogo godina kasnije.

Možda nije vaš stil da izručite tunjevinu iz konzerve na tanjir, prelijete je majonezom i ubacite tu smesu između dve kriške hleba. Možda više volite da je jedete na moderniji, sofisticiraniji način: u suši barovima. Iako to izgleda kao zdravija opcija, ne možemo pobeći od istine da u procesu čišćenja nema mesta za tunjevinu ni u kom obliku. Porudite se da potpuno izbacite tunjevinu iz života dok pokušavate da se izlečite. Ako volite morsku hranu, pređite na druge ribe koje ne sadrže toliku količinu žive – ali imajte na umu da su sve ribe u određenom stepenu zagađene toksičnim teškim metalima. Ipak je najvažnije da izbegavate tunjevinu.

Kukuruz

Jedan od važnih razloga zašto treba izbegavati kukuruz jeste činjenica da skoro uopšte nemamo pristup organskom kukuruzu. Ovu namirnicu unosimo kada jedemo načose, čips, kukuruzne tortilje, kukuruzni hot-dog, kukuruz iz konzerve, kokice, kukuruzne pahuljice, kukuruzno brašno, palentu, kukuruzno ulje, visokofruktozni kukuruzni sirup i još mnogo toga – a sve je to napravljeno od konvencionalnog kukuruza. A

kada jedemo konvencionalni kukuruz, što često podrazumeva agresivni oblik GM kukuruza, možemo dospeti u nevolju.

Genetski modifikovan kukuruz sadrži otrove kojima ljudski rod nikada nije bio izložen – do sada. To su toksini strani ljudskom telu koji su nastali genetskom modifikacijom hrane. Oni predstavljaju veliki rizik kada pokušavate da se očistite i detoksikujete. Oni su takođe veliki rizik ako je u vašem organizmu aktivna velika količina patogena, odnosno ako virusi i bakterije u vašem telu izazivaju neke simptome i oboljenja. Kukuruz je potencijalna hrana za ove štetne mikroorganizme koja im omogućava da se razmnožavaju, a to može dovesti do još izraženijih zdravstvenih problema.

Nije lako doći u posed organskog kukuruza i osigurati da kukuruz koji konzumiramo bude isključivo organski. Čak i ako je kukuruz gajen bez veštačkih pesticida, herbicida i fungicida, to nam ne garantuje da nije genetski modifikovan ili kontaminiran. To je stvarnost u kojoj danas živimo.

Drugi aspekt te stvarnosti jeste činjenica da su patogeni koji se nalaze u našem telu toliko navikli da se hrane izvorima konvencionalnog GM kukuruza iz različitih perioda i situacija u našem životu (pošto je GM kukuruz korišćen za uzgajanje patogena u laboratorijama tokom prethodnih decenija) da se kod njih može razviti snažan apetit za kukuruzom. Mikroorganizmi kao što su Epštajn–Barov virus i herpes zoster navikli su da se hrane štetnim konvencionalnim kukuruzom koji smo unosili u vidu raznih kukuruznih grickalica i namirnica, i zato im neće biti teško da pređu na organski kukuruz kao novo gorivo.

Nekada je kukuruz bio divna, zdrava i hranljiva namirnica. I dalje on sadrži dobre sastojke, ali je njegova priroda u međuvremenu toliko izmenjena da više ne možemo imati nikakve koristi od njega – njegove loše strane pretežu u odnosu na dobre zbog toksičnosti koja nastaje kada se patogeni hrane GM kukuruzom. Ako nameravate da nastavite da jedete kukuruz i nakon što ste pročitali ovo, birajte svež i organski i jedite ga povremeno u periodima između čišćenja. Kada se detoksikujete i čistite, najbolje je da ga potpuno izbacite iz ishrane.

Treći nivo

Industrijska prehrambena ulja (biljna ulja, palmino ulje, ulje uljane repice, kukuruzno ulje, ulje šafranike, sojino ulje)

Ove vrste ulja su veoma štetne za bilo koji oblik detoksikacije ne samo zato što su izvor masti koja povećava gustinu krvi, sprečava izbacivanje otrova iz organizma i opterećuje kardiovaskularni sistem već i zato što su neka od njih jetka i kisela, pa iritiraju sluzokožu digestivnog trakta. Pored toga, industrijska prehrambena ulja izazivaju upale jer su potencijalna hrana za patogene poput mnogih varijeteta i mutacija streptokoka, stafilokoka, ešerihije koli, stotine drugih štetnih bakterija unutar tankog i debelog creva, kao i za viruse u jetri poput mnogih varijeteta i mutacija Epštajn–Barovog virusa, herpesa zoster, citomegalovirusa, HHV-6 i herpesa simpleks 1 i 2. Kao što ste ranije pročitali, aktivnost patogena stvara zapaljenje. Ova ulja takođe opterećuju pankreas i jetru, što za posledicu ima oslabljeno varenje i insulinsku rezistenciju, koji sprečavaju hranljive materije da obavljaju svoje zadatke prilikom čišćenja i isceljenja tela, i otežavaju ulazak neophodnih ugljenih hidrata u ćelije. Izbegavajte sva ova ulja kada se čistite.

Soja

Kada se čistite, najbolje je da se uzdržavate od konzumiranja soje jer je ona bogata mastima. Iako se prirodno sojino ulje koje unosite kada jedete ovu namirnicu u integralnom obliku razlikuje od ulja proizvedenog od soje, i dalje je u pitanju namirnica s velikom količinom masti, što potencijalno može da poveća gustinu krvi i spreči telo da se očisti.

Drugi rizik vezan za soju jeste genetska modifikacija. GM namirnice su otrovne za naš organizam i slabe nam imunosistem. Nutrijenti iz takvih namirnica razlikuju se od hranljivih sastojaka kojima se imunosistem napaja da bi stekao snagu. Jetra ne može da konvertuje GM nutrijente u odgovarajuće, za telo upotrebljive oblike, zato što su oni strani našem telu i čitavoj ovoj planeti. Kada se čistite od otrova, imunitet mora da vam bude snažan, oštar i produktivan u svakom smislu – posebno zato što je naš imunosistem već opterećen virusima i štetnim bakterijama koji su se namnožili u skoro svim ljudima. Ovo je naročito važno istaći kada se radi o osobama koje se bore s određenim simptomima ili oboljenjima. Korišćenje bilo kog genetski modifikovanog izvora hrane kao što je soja kada su imunosistemu neophodne najmoćnije lekovite fitohemikalije, minerali u tragovima, antioksidansi, antivirusni i antibakterijski sastojci i prirodni šećeri da bi mu pomogli da izbaci otrove iz organizma, može proizvesti potpuno suprotan efekat.

To što konzumirate organsku soju nije garancija da ona nije genetski modifikovana. Proizvodnja organske soje već duži niz godina kontaminirana je i u tom smislu. Možda u nekim drugim periodima života možete sebi da priuštite kockanje da li će vaša soja biti genetski modifikovana ili neće. Ali hajde da se ne kockamo na ovaj način kada pokušavamo da se očistimo, kada je potrebno da imunosistem bude snažan, produktivan i spreman za akciju. GM hrana je strana ljudskom telu. Čak i ako ne primećujete da ste osetljivi na nju, nivo histamina se podiže kada jedemo GM hranu kao što je soja, što podrazumeva nova zapaljenja u telu, zato što sve genetski modifikovane namirnice telo doživljava kao uljeze, kao strane supstance, slične opasnim otrovima koje proizvode hemijske kompanije i na koje naše telo snažno reaguje zato što ti otrovi mogu da oštete tkivo. Tokom čišćenja cilj nam je da smanjimo zapaljenja, a ne obrnuto, i zato je najbolje izbegavati soju kada ste u režimu čišćenja.

Jagnjetina

Jagnjetinu treba da izbacimo s jelovnika tokom čišćenja iz sličnog razloga iz kog izbacujemo i svinjetinu: obe vrste mesa bogate su mastima. Previše masti u krvi usporava čišćenje i detoksikaciju. Jagnjetina obično ne sadrži toliko masti koliko svinjetina; zato se nalazi na nižem nivou mog spiska hrane koju treba izbegavati. Ali ipak ima više masti od većine drugih životinjskih namirnica, a tokom čišćenja ne treba unositi previše vrsta masti, pa zato ne treba jesti ni jagnjetinu.

Jedan od razloga zašto čišćenje mora biti praćeno što nižim nivoom masti jeste to što je srce već dovoljno opterećeno procesom uklanjanja otrova koji tokom čišćenja izlaze iz organa. Kada otrovi izađu iz organa i uđu u krvotok, cilj je održavati krv što razređenijom kako bi ovi toksini što brže napustili krvotok putem znoja ispod pazuha, kroz creva i mokraćne kanale. Već i samo kretanje otrova kroz organizam dovoljno ubrzava rad srca, delom zato što mozak opaža da krv postaje toksična. Mozak tada šalje signale srcu da ubrza pumpanje krvi kako bi se što brže

izbacili otrovi iz tela. Srce neće pretrpeti nikakvu štetu zbog ovoga ako nam je krv razređena.

Ako se suviše poveća gustina krvi zato što je osoba konzumirala mnogo jagnjetine (ili svinjetine, soje ili industrijskog prehrambenog ulja) tokom procesa čišćenja, srce postaje preopterećeno jer mu je zadatak otežan, kao kada biste pokušavali da popijete neku želatinastu masu pomoću slamčice. Srce tada mora snažnije da pumpa krv zato što je ona postala gusta; krv otežano protiče kroz krvne sudove kada je prepuna masti. Ako se tokom čišćenja uzdržavate od masnih namirnica poput jagnjetine, krv ostaje retka, pa veća količina otrova može da napusti telo putem krvotoka. Tada srčani ritam može blago i bezbedno da se poveća da bi problematični činioci što brže napustili telo bez većeg opterećenja organizma.

Sve ribe i morski plodovi (osim lososa, pastrmke i sardina)

Kao što sam pomenuo u odeljku o tunjevini, postoje ribe koje sadrže manji nivo toksičnih teških metala kao što je živa. Iako je to tačno, u morskoj hrani postoje drugi otrovi na koje treba da pazimo i koje ne želimo da akumuliramo u organizmu, posebno tokom čišćenja. Naravno da tokom procesa detoksikacije ne želimo da nametnemo telu dodatni posao unoseći u organizam nove toksine.

A koji su to drugi otrovi? Na vrhu spiska nalaze se dioksini: industrijske otpadne materije koje su se nagomilavale tokom istorije. Dioksini su već sada svuda prisutni, ima ih u tragovima (ponekad u veoma maloj količini) u svim namirnicama. U ribi se nalaze veće količine dioksina. To treba da nas zabrine pošto nam dioksini slabe imunosistem; kada uđu u telo, nagomilavaju se u limfnom sistemu, koji je jedan od najvažnijih delova imunosistema. Dioksini tako ometaju funkcionisanje limfocita; stvaraju nešto poput dimne zavese ili mećave koja usporava i slabi limfocite. To su takođe agresivne vrste slobodnih radikala, drugim rečima, toksini koji uništavaju ćelije u našem telu.

U ribi se nalazi velika količina dioksina zato što su morski i slatkovodni izvori riba zatrovani dioksinom. Ne želimo da u telo ubacujemo ovu vrstu otrova kada se čistimo. Kao što već znate, imunosistem mora da bude jak i pouzdan tokom čišćenja, a ne oslabljen.

Dioksini mogu da uzrokuju rak zato što hrane agresivne viruse koji stvaraju ćelije raka – dioksini su hrana koju ovi patogeni obožavaju. To je još jedan razlog da izbegavate većinu ribe i drugih morskih plodova kada pokušavate da se očistite.

Losos, pastrmka i sardina delimično se razlikuju od drugih riba zato što sadrže veću količinu minerala u tragovima. To ne znači da treba da jedete losos, pastrmku i sardine svakog dana, osim ako vam riba nije omiljena hrana. Ako se u ishrani u velikoj meri oslanjate na ribu, onda su ove tri vrste najbolji izbor. Ali ako jedete ribu samo zato što želite da unosite korisne omega kiseline, možete ih umesto toga uneti konzumiranjem morskih biljaka.

Drugi razlog u prilog lososa, pastrmke i sardine jeste činjenica da oni sadrže manju količinu žive od druge morske hrane, a posebno to važi za sardine. To ne znači da u njima uopšte nema žive – kada, na primer, čujete da je losos uzgajan na farmi, nemojte da vas to prevari pa da pomislite da takav losos ne sadrži živu, dioksid i radijaciju iz mora. Uzgoj u ribnjacima praćen je dodatnim opasnostima kao što su antibiotici i antifungalni lekovi koji se koriste da se kod riba ne bi pojavile štetne gljivice i bakterijske infekcije, pa ni to nije bezbedna varijanta. Najbolji izbor su divlji losos, pastrmka i sardina, ulovljeni

u prirodi, zato što ćete tako izbeći antibiotike i antifungalne lekove, koji, između ostalog, mogu sadržati i toksične teške metale.

Nuklearne padavine i oticanja iz nuklearnih elektrana već decenijama zagađuju mora i ostala vodena prostranstva. Sardina, losos i pastrmka su bolje opcije od ostalih riba i morskih plodova jer sadrže manju dozu radijacije – to posebno važi za sardine zbog njihove veličine.

To ne znači da su sve manje ribe automatski i manje zagađene. Neke manje ribe kao što je skuša su masnije i sadrže više žive. Zašto masne ribe i živa gotovo uvek idu u paru? Iz istog razloga iz kog ćelije masnog tkiva u našem telu brzo postaju zatrovane i prepune teških metala kao što je živa: toksični teški metali poput žive rastvaraju se i raspršuju u mastima, što još uvek nije poznato medicinskoj nauci. To se dešava zato što kiseline u mastima ubrzavaju proces oksidacije žive, zbog čega se taj metal širi po čitavoj masnoj ćeliji koja postaje toksična. Losos je masna riba i pripada grupi većih riba, ali ipak nije previše masna, a zbog velikog sadržaja minerala u tragovima predstavlja najzdraviju ribu koju more i reke mogu da nam ponude. Ako baš želite da jedete neku ribu dok se čistite, neka to budu losos, pastrmka ili sardina, i neka budu ulovljene u prirodi.

Kada se radi o ribljem ulju kao suplementu, nemojte da vas prevare reklame koje tvrde da je u pitanju ulje „bez žive". To su lažne tvrdnje. Ne postoji tehnologija koja može potpuno da očisti riblje ulje od ostataka žive. I u takozvanom čistom ribljem ulju nalaze se ostaci žive i ono može biti otrovnije i od tunjevine iz konzerve zbog tehnološkog procesa kroz koji je prošlo. Proces uklanjanja žive stvara snažan homeopatski naboj u ostacima žive. Ona se nakon toga nalazi u metilisanom stanju, a metilisana živa može još dublje da se zarije u tkivo u čitavom telu. Kao alternativu možete koristiti EPA/DHA suplemente koji se ne dobijaju od riba i koje ćete pronaći na mom spisku suplemenata.

Četvrti nivo

Sirće (uključujući i jabukovo)

Sirće dehidrira telo na veoma dubokom nivou, a kada se čistite, ne želite da vam telo bude dehidrirano. Sirće konzervira otrove i zarobljava ih u organima – ali ne zarobljava ih tako da posle može da ih izbaci iz organizma. Otrovi nas dehidriraju zato što je potrebna ogromna količina vode da bi se oni razredili i izbacili iz ćelija kako bi napustili organe a da ih pritom ne oštete. Umesto da pomogne u izbacivanju ovih otrova, sirće im omogućava da prodru u ćelije i organe zato što usisava vodu iz ćelija, a potom potiskuje otrove još dublje u tkivo.

Zamislite sledeću sliku: tegla turšije, krastavčići plivaju u vodi i sirćetu. Ako se u toj vodi nalazi fluorid, olovo, arsen, pesticidi ili bilo koja druga od mnogih vrsta hemijskih otrova u tragovima, sirće bi se vezalo za te otrove i uvuklo bi ih duboko u krastavčiće, sve do središta. Tako funkcioniše sirće. E pa i mi imamo vodu u krvi. Otrovi takođe plivaju u njoj, i to prisustvo vode je pozitivan faktor zato što u normalnim okolnostima ona izbacuje otrove napolje. Kada unosimo sirće u organizam, mi se pretvaramo u teglu turšije, a naši organi postaju krastavci koji se kisele. Sirće prvo odvaja toksine u našoj krvi od vode s kojom su spojeni. To omogućava otrovima da se zariju u organe, žlezde i vezivno tkivo – što je potpuno suprotan proces onom koji želite da postignete tokom čišćenja. Sirće takođe isisava vodu iz ćelija i tako nam pustoši rezerve za hidrataciju u organima kao što je jetra.

Ako mislite da je jabukovo sirće izuzetak od ovog pravila, varate se. Jabukovo sirće jeste

hranljivije od ostalih vrsta zato što je napravljeno od jabuka koje su bogate hranljivim materijama. Ali nije mnogo hranljivije od, na primer, crnog vina ili vinskog sirćeta; grožđe je puno nutrijenata kao i jabuke. Ali sve te vrste voća su u fermentisanom obliku, i ne možemo pobeći od istine da, bez obzira na to od kog voća potiče, sirće dehidrira telo na dubokom, sistemskom nivou, i stvara probleme tako što u telu zadržava otrove kojih želimo da se otarasimo.

Fermentisane namirnice (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak)

Na osnovu popularnosti fermentisane hrane, moglo bi se zaključiti da je sve što je fermentisano dobro za nas. Ali nije tako. Fermentacija nije isceljujuća tehnika. To je tehnika opstanka koju smo razvili nekada davno da bismo sačuvali svežinu namirnica. Razmotrimo slučaj jogurta. Jogurti su većinom mlečni proizvodi, a svi mlečni proizvodi hrane viruse i štetne bakterije, zločince odgovorne za mnoge hronične bolesti. Imajte na umu da je tvrdnja da su mikroorganizmi iz jogurta korisni još uvek samo teorija. Šteta koju nam nanosi mlečni proizvod, čak i ako je u pitanju sirov, nepasterizovan jogurt, veća je od te teoretske koristi: proteini i laktoza iz mlečnih proizvoda hrane mikrobe koji nam izazivaju simptome. To što sada možda nemate nikakve simptome, ne znači da vam se oni nikada neće pojaviti jer jogurt hrani uspavane divove kao što su Epštajn–Barov virus ili štetne bakterije za koje niste ni svesni da vam se nalaze u telu. (Nemlečni jogurti, kao što su jogurt od kokosa ili ovsenog mleka, ne rešavaju ovaj problem. Ponavljam, fermentacija nije tehnika isceljenja. Više o tome uskoro.)

Sve vrste fermentisanog mesa ili fermentisane namirnice životinjskog porekla moramo izbegavati po svaku cenu. Mikroorganizmi iz životinjskog tkiva su mikroorganizmi smrti. Oni su deo procesa raspadanja nakon što životinja umre – stupaju na scenu da bi razgradili leš, razvijaju se i razmnožavaju na trulom mesu. To nisu zdravi organizmi za zdrava creva.

Od svih fermentisanih namirnica, fermentisano povrće i bilje kao što su kimči i kiseli kupus najpovoljniji su za naš organizam – makar zato što ne sadrže one mikroorganizme koji se nalaze na životinjskom tkivu koje truli. Mikroorganizmi s biljke koja truli nisu tako agresivni i zdraviji su za naše telo. Ali to još uvek nije vrsta mikroorganizama koja može da nam pomogne u čišćenju i ozdravljenju.

Od velike je važnosti koje ćemo mikroorganizme uneti u telo. Postoje milioni korisnih mikroorganizama u svakom od nas. Ali nijednu od tih vrsta ne možete naći u fermentisanom povrću. Premda možemo iskoristiti nutrijente iz povrća koje je fermentisano, to nije dovoljno dobar razlog da svakom obroku dodamo ovo povrće. Tokom života poješćemo ograničen broj obroka, i svaki je važan za naše zdravlje. Mnogo je bolje da tanjir napunite svežim bosiljkom, spanaćem ili matovilcem nego kiselim kupusom i drugim fermentisanim povrćem. Bolje je jer se dobri mikroorganizmi u nama hrane biljkama kao što je bosiljak i napicima kao što je sok od celera. Razvijaju se kada ih snabdevate lisnatim zelenišem poput rukole, zelene salate, kelja i spanaća. Razvijaju se kada ih snabdevate svežim povrćem kao što je karfiol i voćem poput jabuka. To su mikroorganizmi koje pokušavamo da podstaknemo konzumiranjem fermentisane hrane. Ali ona ne radi ono što mi mislimo da radi. To nije hrana koju biraju zdravi mikroorganizmi u našem telu. Pravi cilj je snabdevanje mikroorganizama koji se nalaze u našim crevima hranom koju naše telo zaista želi, i upravo ste videli deo spiska tih namirnica.

Zbog toga ljudi koji piju sok od celera postižu izvanredne rezultate koji im menjaju život i koji su mnogo bolji od onih koji se postižu konzumiranjem čaja od kombuhe. Milioni ljudi širom sveta piju sok od celera i doživljavaju zdravstvena poboljšanja koja nisu iskusili ni s jednim drugim modalitetom koji su isprobali. Mesecima mogu da piju čaj od kombuhe svakodnevno i da ne osete nikakvo olakšanje hroničnih simptoma. S druge strane, već nakon mesec dana konzumiranja soka od celera jasno je uočljivo veliko poboljšanje zdravlja. Sok od celera ne utiče samo na patogene kao što je preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa i više od pedeset grupa bakterija streptokoka koji uzrokuju hronične bolesti; on takođe hrani dobre bakterije, te kao bonus stvara najzdraviju moguću crevnu floru.

Jedini razlog zašto se kod nekih hronično bolesnih ljudi javljaju određene koristi prilikom konzumiranja fermentisane hrane jeste to što su istovremeno izbacili problematične namirnice iz ishrane. Ljudi obično odjednom donesu nekoliko različitih odluka vezanih za svoje zdravlje. Kada u ishranu ubace fermentisane namirnice zato što su čuli da je to dobro za mikrobiom, često, na primer, u isto vreme izbace gluten i ograniče konzumiranje sira – i onda se zbog ove dve poslednje mere osećaju bolje. Čim prestanete da jedete masnu brzu hranu, primetićete poboljšanja. Paralelno ubacivanje fermentisanih namirnica u ishranu i slične promene neće vam pomoći da ozdravite. Kao što ste videli u četvrtom poglavlju, „Šta je s mikrobiomom", kada je neko bolestan, problem nije u mikrobiomu. Konzumiranje fermentisane hrane u nameri da se poboljša mikrobiom niti će poboljšati mikrobiom – zbog svih razloga o kojima ste upravo čitali – niti će vam poboljšati zdravlje. Pravi problemi se nalaze na mnogo dubljem nivou, i na njih su usmerena čišćenja iz ove knjige.

Fermentisana hrana je vekovima prisutna u ljudskom društvu. Odavno je popularna u zdravstvenim krugovima, i taj trend započeo je u zapadnoj kulturi još šezdesetih i sedamdesetih godina prošlog veka. Iako je dugo prisutna, nikada nije uspela da nam poboljša zdravlje. U poslednjih nekoliko decenija došlo je do eksplozije hroničnih bolesti u čitavom svetu. Fermentisane namirnice nisu rešenje za njih. Nijedna obolela osoba nije osetila olakšanje zahvaljujući njima. Kada ubacimo fermentisanu hranu i mikrobiom u razgovor o zdravlju, kao da se vraćamo unazad. Kao da pokušavamo da oživimo stare teorije koje nikada nikome nisu pomogle. Stalno recikliramo prežvakane ideje dodeljujući im nove nazive i ubeđujemo ljude da isprobaju pristup koji se nikada nije pokazao kao rešenje. Fermentisana hrana ne rešava problem toksičnih teških metala i virusa koji su u pozadini zdravstvenih oboljenja i simptoma kao što su lupus i hronični umor.

Ponekad se čini kao da je svet hroničnih bolesti močvara dezinformacija. Uvek kada pokušate da pobegnete iz močvare i pronađete istinu i prave odgovore – od kojih je jedan, na primer, da su patogeni pravi izazivači hroničnih bolesti – zloduh iskoči iz močvare, uhvati vas za članak i počne da vas vuče nazad govoreći vam da je pravi uzrok vaše bolesti to što unosite lektine, ili to što vam nedostaje kolagen, ili to što vam je mikrobiom poremećen, pa treba da jedete fermentisanu hranu, ili vam govori da je sve u vašoj glavi, ili da ste sami prizvali bolest negativnim mislima, ili da je ona nastala jer vaše telo samo sebe napada u autoimunoj reakciji. Ako se ne uhvatite čvrsto za odgovore iz ove i drugih knjiga iz serijala *Medicinski medijum*, ako se ne borite za istinu, zloduh će vas kroz blato ponovo uvući u ukletu močvaru dezinformacija, gde ćete morati da plivate sa svima ostalima,

među kojima su i razni zlodusi i močvarna čudovišta.

Kofein (uključujući i kafu, mača zeleni čaj i čokoladu)

Dva su dejstva kofeina koja ne želite tokom čišćenja. Pre svega, on dehidrira telo, što je svojstveno gotovo svim namirnicama u ovom poglavlju. Kao drugo, on podstiče nadbubrežne žlezde da luče nepotrebno velike količine adrenalina u krvotok, što na razne načine ugrožava mozak, jetru i bubrege.

Kofein praktično poručuje nadbubrežnim žlezdama da se telo nalazi u situaciji „bori se ili beži", iako trenutne životne okolnosti uopšte nisu takve. Reakcija „bori se ili beži" jedna je od naših privilegija, opcija koju možemo da upotrebimo kada smo pod velikim stresom, kada smo doživeli veliki gubitak ili kada se s nekim ili nečim sukobljavamo. Ta reakcija podrazumeva lučenje složenih mešavina spasonosnih hormona iz nadbubrežnih žlezda, koktela koje medicinska nauka još nije najbolje shvatila. Oni su nam neophodni kada moramo brzo da razmišljamo i delamo da bismo preživeli.

Kada unosimo kofein, on se pretvara u onog dečaka iz priče koji je stalno vikao „vuk". Pretvara se u nevaljalog dečaka koji pali alarm u školi iako nigde nema vatre. Ako tokom čitavog dana unosite kofein, neprestano govorite telu da postoji neka kriza i stimulišete nadbubrežne žlezde da sve vreme reaguju na nju. To može dovesti do otupljivanja. Kada se neka kriza zaista pojavi, više nećemo moći da reagujemo na odgovarajući način zato što je centralni nervni sistem praktično otupeo na dejstvo adrenalina. Pored toga, konkretna mešavina adrenalina koja se luči tokom reakcije „bori se ili beži" može biti otrovna za telo zato što je veoma kisela i korozivna za nervni sistem i organe. Uopšte nije predviđeno da se ovakve adrenalinske mešavine luče svakog dana, a pogotovo ne po nekoliko puta dnevno. Predviđeno je da se koriste povremeno. Adrenalinske mešavine s vremenom mogu da sprže jetru zato što ona upija adrenalin kako bi vas zaštitila.

Kada pijemo kofein, osećamo se bolje. On nam pomaže da ustanemo i krenemo u akciju. Aktivira nam nadbubrežne žlezde, daje nam podstrek, podiže nas i stimuliše da plešemo uz muziku, postajemo spremni i poletni da započnemo dan i bacimo se na posao. Ali za te usluge koje nam pruža kofein plaćamo skupu cenu. Takvo aktiviranje nadbubrežnih žlezda treba da bude rezervisano samo za posebne situacije koje to opravdavaju. Kada se pojavi zaista stresan događaj koji zahteva brze reakcije, može se ispostaviti da je ovaj mehanizam olabavio i da se neophodne reakcije odlažu, da se pojavljuju tek nakon određenog intervala. Informacija o pojavi prave krize teško dolazi do izražaja u moru učestalih koktela na koje se mozak već navikao zbog naše navike konzumiranja kofeina, i kada krizna situacija zaista nastupi, može nam biti teže da obradimo nove informacije, da brzo donesemo odluku ili da brzo pomognemo voljenoj osobi. Mozak više nije sposoban da dovoljno brzo reaguje.

Ako donosimo odluke dok smo zarobljeni zavisnošću od kofeina, lako možemo da pogrešimo, pa da nam život postane teži nego što bi inače bio. Kada shvatimo da nam se ne sviđa ishod jedne takve odluke, obično, da bismo se utešili, kažemo sebi: „Tako je bilo suđeno", ili: „To je lekcija koju treba da naučim", ili: „Ovo će mi podstaći dalji razvoj". Oslanjamo se na te moderne spiritualne izreke umesto da prihvatimo činjenicu da nam je zavisnost od kofeina znatno umanjila sposobnosti. Kako ćete naučiti pravu lekciju i izvući pouke iz svojih grešaka ako ne

vidite da se situacija znatno pogoršala zato što ste vi zaustavili sve što ste radili i rekli: „Moram da popijem kafu"? Ili zato što ste u ključnom trenutku kazali: „Ne mogu da započnem ovo dok ne popijem mača čaj", pa ste propustili važnu priliku? Kada vam nešto u tolikoj meri kontroliše život, više vam ne pruža zadovoljstvo. Počinje da vam oduzima nešto a da vi toga niste ni svesni.

To je dugoročni razlog zbog kog treba da razmislite o smanjenju kofeina. Kratkoročno posmatrano, potrebno je da u vreme čišćenja potpuno izbacite kofein kako biste nadbubrežnim žlezdama i jetri pružili neophodan predah od svih tih lažnih uzbuna.

Život bez oslanjanja na veštačke stimulanse dobra je staza kojom treba da se uputite ako želite da se razvijate fizički i duhovno. Poslednjih godina često nam govore da je konzumiranje mača čaja i kvalitetne čokolade svakog dana veoma zdravo. Ali istina je da svakodnevno unošenje kofeina u ovim oblicima doprinosi pogoršanju zdravlja. Ove namirnice uzrokuju iste posledice koje već decenijama prate redovno konzumiranje kafe i crnog čaja – posledice kao što su neuravnotežen šećer u krvi, glavobolja, nesanica, anksioznost, tajanstvena tuga, depersonalizacija, hronična dehidracija, kamen u bubregu, gojaznost, prerano starenje kože, adrenalni umor, a u nekim slučajevima čak i gubitak kose kod žena.

Plaćena istraživanja nastaviće da reklamiraju zdravstvene koristi čokolade i mače, isto kao što rade za crni čaj i kafu. U pitanju su namirnice koje donose ogroman, siguran profit raznim kompanijama zato što stvaraju zavisnost. Investitori mogu da ulažu u njih bez većeg rizika od gubitka. Niko ne može tako lako da prekine svoju zavisnost od kofeina. Ljudi će za svoje zdravstveno stanje pre da okrive parče voća koje pojedu jednom nedeljno nego čokoladu i maču koje konzumiraju svakog dana. Imajte ovo na umu ako pokušavate da se oporavite od hroničnе bolesti. Ne dozvolite da kofein bude činilac koji će vam sputavati dalji napredak.

Peti nivo

Žitarice (izuzetak su ovas i proso)

Ako se pitate: „Zašto da izbacim i žitarice bez glutena?", postavili ste veoma dobro pitanje. Ne radi se o slepom praćenju popularnog trenda izbacivanja žitarica iz ishrane. Zablude koje kruže kažu da one izazivaju upale i da su nepotreban oblik ugljenih hidrata. Ali žitarice u kojima nema glutena ne hrane patogene, stoga ne treba da se plašimo da će proso, kinoa, smeđi pirinač i ovas podsticati razvoj bakterija kao što su streptokoke, štetni mikrobi u organima za varenje i virusi poput EBV i herpesa simpleks – što znači da žitarice bez glutena ne izazivaju zapaljenja.

Ali postoje drugi razlozi za izbacivanje svih žitarica, osim ovsa i prosa, iz ishrane kada želite da ozdravite. Pre svega, žitarice mogu postati lagana hrana na koju se često oslanjate, pa će zauzeti suviše mesta na vašem tanjiru i u vašem stomaku koje bi inače mogle da popune namirnice bogatije hranljivim materijama, kao što su lisnati zeleniš i voće. Kada ujutru pojedete činiju žitarica, verovatno ćete preskočiti dve ili tri zdrave jabuke ili nekoliko zdravih banana. Žitarice jesu hranljive, ali sadrže manje lekovitih fitohemikalija, antioksidansa i minerala u tragovima od činije bobičastog voća, nekoliko jabuka ili banane. Još važnije je to što nam žitarice ne nude antivirusne i antibakterijske sastojke; ti sastojci nalaze se u voću, biljkama kao što su celer, lisnati zeleniš i drugo kopneno i morsko povrće, i veoma su dragoceni zato što nam pomažu da preokrenemo tok hroničnih bolesti i tako

povratimo svoj život. Lako nam je da žitaricama popunimo doručak, ručak ili večeru, ali postoje druge namirnice koje će nam ubrzati isceljenje.

Postoji još važniji razlog za izbegavanje žitarica: njihova interakcija s mastima. Obično žitarice jedemo zajedno s radikalnim mastima, ili te dve namirnice unosimo u kratkom razmaku. Razmislite o tome: ovsena kaša s puterom od kikirikija ili badema, tost s avokadom, granola s mlekom, proteinske pločice, sendviči s piletinom, pasta s uljem. Retko kome se obrok sastoji od, recimo, kinoe s povrćem kuvanim na pari bez ikakvog preliva od ulja. Čak i kada izostavimo masti iz jednog obroka, obično je taj obrok vremenski suviše blizu drugom kojim smo uneli mnogo masti, pa je ta masna hrana još uvek prisutna u sistemu u trenutku kada uživamo u svojim žitaricama, čak i ako se taj međuperiod sastoji od nekoliko sati. Jaja i jogurt koje smo, na primer, pojeli za doručak, još uvek se vare kada dođe vreme za ručak u vidu kinoa salate. Zašto je ovo problem? Zbog insulinske rezistencije. (Uzgred, kinoa je zdrava žitarica, ali se teže vari od ovsa i prosa. Može da bude suviše gruba za sluzokožu creva i da dovede do raznih poremećaja u crevima. Da bi ova čišćenja bila što lekovitija i što nežnija čak i za preosetljive osobe, kinoa nije navedena kao jedna od preporučenih namirnica u ovoj knjizi. Postoji i rasprava o tome da li je kinoa žitarica ili semenka. Možemo je svrstati u bilo koju od te dve kategorije jer su žitarice većinom ujedno i semenke, što znači da ih možete posaditi.)

U ovoj knjizi često ćete nailaziti na izraz „radikalne masti". To se odnosi na svaki oblik hrane u kom većina kalorija potiče od masti, bez obzira na to da li su zdrave ili nezdrave. (Ketogena ishrana se, na primer, zasniva na radikalnim mastima.) I radikalne masti i žitarice dugo se vare. Masti iz piletine, avokada, supe od kostiju, orašastih plodova, semenki, ulja, putera, pavlake, mleka i drugih namirnica dugo se zadržavaju u krvotoku jer proces njihove apsorpcije ponekad traje čitav dan, ako ne i duže. Zbog toga ove masti satima plivaju kroz krvotok. Za razgradnju složenih ugljenih hidrata iz integralnih žitarica potrebno je manje vremena – obično se čitav proces završi za četiri do šest sati – premda je i to, zbog njihove gustine i količine koju ste pojeli, relativno dug period. Ovo se najčešće smatra njihovom pozitivnom osobinom jer zbog toga mogu da igraju ulogu sporosagorevajućeg goriva.

Ali evo u čemu je problem: složeni ugljeni hidrati se razlažu na šećere, a ako su istovremeno u krvi prisutne masti, dobijamo nezgodnu kombinaciju masti plus šećer – osnovni uzrok insulinske rezistencije. Šećeri se vezuju za insulin da bi ušli u ćelije i obezbedili nam energiju za opstanak i razvoj. Masti remete taj proces. Velika količina masti u krvi lako sprečava šećer da uđe u ćelije zato što apsorbuje jedan deo insulina, i zato što ne dozvoljava šećerima da se vežu za insulin pre nego što on oslabi i izgubi funkcionalnost. Zato se proizvodi još više insulina, što slabi pankreas, dok mast u krvi istovremeno zapušava jetru. Kao posledica, može se pojaviti nestabilnost šećera u krvi. Može vam se povećati nivo glikoliziranog hemoglobina (A1c), ili vam može biti dijagnostikovan predijabetes, a kasnije čak i dijabetes. Ako želite da budete što zdraviji, važno je da vam u ishrani nisu istovremeno prisutne masti i žitarice.

Ako izbacite radikalne masti, žitarice bez glutena rade u vašu korist. Neće doći do insulinske rezistencije, ali onda se vraćamo na početnu manu žitarica: niži nivo nutrijenata od voća, lisnatog zeleniša i drugog kopnenog i morskog povrća, kao i nepostojanje antivirusnih i antibakterijskih sastojaka u žitaricama. Voće ne sadrži složene ugljene hidrate (osim skroba koji je prisutan kod voća kao što je bundeva).

Dragoceni šećer iz voća brzo ulazi u krvotok i organe; mnoge vrste voća mogu da se apsorbuju, asimiluju i potpuno iskoriste u roku od jednog sata. Ako jedete veće količine voća – ako, na primer, pojedete grozd banana za jedan obrok – apsorpcija može trajati dva ili tri sata. U svakom slučaju, šećer iz voća izaziva najmanje insulinske rezistencije na svom putu do ulaska u ćelije kojima postaje gorivo. Ako imate mnogo masti u krvotoku, možda će se pojaviti određeni nivo insulinske rezistencije i kada pojedete voće, ali to neće biti visok nivo zato što će insulin uspeti da se veže za voćni šećer, zaobiđe mnoštvo masti u krvotoku i uđe u ćelije.

Proces apsorpcije žitarica otežan je ako paralelno jedete i radikalne masti. Zagovornici današnjih popularnih dijeta s velikom količinom masti, kao što su ketogena ili paleo (bilo da su na bazi životinjskih proteina ili na biljnoj bazi), ne razumeju ovaj aspekt telesnih procesa. Oni prosto veruju da žitarice izazivaju simptome. Tvorci ovih režima ishrane ne shvataju da simptomi u vidu blage nadutosti, smušenosti ili umora nisu posledica toga što bezglutenske žitarice navodno izazivaju upale; ovi simptomi su posledica digestivnih problema, problema s jetrom ili virusnih i bakterijskih infekcija u kojima su glavni zločinci mikrobi poput streptokoka i Epštajn–Barovog virusa. Kombinacija masti i složenih ugljenih hidrata može dodatno da pogorša ovo stanje.

Ljudi često imaju tegobe s varenjem kada kombinuju radikalne masti i složene ugljene hidrate kao što su žitarice, ali i pored toga ti isti ljudi veoma retko jedu žitarice bez masti. Pasta sa sirom, makaroni sa sirom, pica (kora od pšeničnog brašna plus sir i ulje), pirinač s puterom, tost s avokadom, ovsene pahuljice i puter od kikirikija, svinjetina i pirinač. Kada su masti i skrob zajedno prisutni u digestivnom traktu, jetra i pankreas su opterećeni, što otežava hlorovodoničnoj kiselini da obavi zadatak i razgradi žitarice u želucu. To je zato što masti nepovoljno utiču na snagu hlorovodonične kiseline, a jetra onda mora da proizvede više žuči da bi tako razgradila masti, ali onda složeni ugljeni hidrati ometaju žuč u obavljanju tog posla. Simptomi koji se usled toga mogu pojaviti obuhvataju nadimanje, mučninu, konstipaciju, grčeve, gastritis i zapaljenje creva, i svi se oni pogrešno svaljuju na žitarice a ne na kombinaciju masti i žitarica. Isto važi i za simptome insulinske rezistencije kao što su znojenje, valunzi, blaga vrtoglavica, nestalna energija, uporna glad, oticanje zbog manjeg zadržavanja vode i povremena i blaga drhtavica. Kada bi osoba konzumirala bezglutenske žitarice ali da pritom ne unosi radikalne masti, situacija bi bila potpuno drugačija.

Mnogi ljudi sasvim dobro podnose kombinaciju masti i žitarica, što pre svega važi za mlađe osobe zato što je njihov sistem snažan i nemaju mnogo problema u organizmu. Jetru im još uvek nisu u velikoj meri oslabili patogeni, ishrana s mnogo masti ili proteina, toksični teški metali ili velika količina drugih otrova, pa je hlorovodonična kiselina u njihovom želucu snažna a pankreas im i dalje dobro funkcioniše. To što neko u ovom trenutku ne doživljava nikakve simptome ne znači da se ispod površine ne gomilaju slabosti koje se jednog dana mogu pretvoriti u hronične probleme, i to pre svega zbog ishrane koja se prihvata zato što je u trendu. To što se trenutno dobro osećamo nije garancija da je sve u redu. Za ljude koji žele da preduprede probleme, ili se već suočavaju s hroničnim problemima koje žele da otklone, izbacivanje svih žitarica osim ovsa i prosa iz ishrane predstavlja jedan od dobrih načina da ojačaju i da se oporave. Dodatna mera je istovremeno smanjenje ili izbacivanje radikalnih masti iz ishrane.

(Ako želite da jedete ovsene pahuljice, potražite one na kojima piše da su bez glutena. Iako sam ovas u svom prirodnom stanju ne sadrži gluten, uzgoj i prerada može nekad da ga kontaminira glutenom, pa je najbolje potražiti onaj koji je brižljivo gajen i obrađen.)

Napredniji korak predstavlja izbacivanje svih žitarica iz ishrane dok pokušavate da se oslobodite nekog simptoma ili zdravstvenog problema. To će rasteretiti sistem organa za varenje i stvoriće u svakom obroku dodatni prostor za lekovite namirnice. Primetićete da se ovas i proso mogu konzumirati od prvog do trećeg dana u izvornom čišćenju 3:6:9 i od prvog do osmog dana u uprošćenoj verziji čišćenja 3:6:9. Motiv za to jeste da se ljudima koji prvi put izbacuju namirnice iz ishrane obezbedi bar neka utešna hrana. Ako imate zdravstvene probleme i veoma ste vezani za žitarice, preporučujem da koristite proso. Za još bolje isceljujuće dejstvo, preporučujem da potpuno uklonite žitarice iz ishrane i isprobate napredno čišćenje 3:6:9.

Sva ulja (uključujući i zdravija kao što su maslinovo, orahovo, suncokretovo, kokosovo, susamovo, ulje od avokada, ulje od koštica grožđa, bademovo ulje, ulje od makadamije, ulje od kikirikija i laneno ulje)

Tačno je da neka ulja mogu biti zdrava i da sadrže korisne sastojke kao što su omega-3 kiseline. Ali problem je što svako ulje sprečava da se proces čišćenja tela obavi u potpunosti. Krvi je svojstvena hiperreceptivnost masti iz ulja. To znači da se krv brzo ispuni uljem, mnogo brže nego što bi to bio slučaj kada bismo jeli integralnu namirnicu iz koje to ulje potiče. Konzumiranje, na primer, avokada ili oraha mnogo se razlikuje od konzumiranja ulja od avokada ili ulja od oraha. Telesni procesi koji se odvijaju u ova dva slučaja potpuno su drugačiji.

Kada pojedemo ceo avokado, on se zadržava na dnu želuca koje vodi u dvanaestopalačno crevo, gde čeka da ga razgradi žuč dok polako ulazi u tanko crevo. Tada krvni sudovi sluzokože creva apsorbuju avokadovu mast koja potom preko portalne vene dospeva u jetru, gde se dalje obrađuje. Jetra će uskladištiti deo te masti, pa tako neće svu mast odmah putem krvotoka poslati ka srcu. Jetra će ispuštati mast u ritmu koji je bezbedan za srce i mozak.

S druge strane, kada konzumiramo ulje od avokada, više nije u pitanju integralna namirnica. Hiperreceptivnost krvi za ulje omogućava mu da zaobiđe bezbednosne mehanizme ugrađene u naše organe. Čim se nađe u želucu, ulje brzo iz njega prelazi u dvanaestopalačno i tanko crevo, daleko brže nego što taj put pređe integralna namirnica kao što su orah ili avokado. U ovom procesu ulje potpuno zaobilazi funkcije jetre. Umesto da putem portalne vene uđe u jetru, odakle bi ga ona blagovremeno i u malim dozama ispuštala u ostatak organizma, ulje ulazi u krvne sudove u digestivnom traktu u koje masti iz integralnih namirnica ne bi ušle. Ovo naglo i brzo podiže nivo masti u krvi. Ulje odmah sprečava telo da se dalje čisti zato što smanjuje nivo kiseonika, povećava gustinu krvi, zarobljava otrove i usporava sposobnost organa da izbacuju otrove. Ulje brzo prodire u krvotok, uzrokujući nagle i nepredvidive skokove nivoa masti u krvi. Ovo brzo povećanje količine masti u krvi opterećuje srce, pa nadbubrežne žlezde postaju veoma osetljive, spremne da ispale adrenalinske bombe kao sredstva za razređivanje krvi da bi zaštitile srce od ogromnog naleta masti koja je prebrzo uletela u krv – a sve to zato što proces obrade ulja u telu ne usporava dovoljno njegove masti. Zbog ovoga se zaustavljaju procesi čišćenja organizma, pa se zaustavlja i samo isceljenje. Može se zaključiti da je najbolje da izbegavate

ulja ako želite da povećate šansu da se konačno izborite sa svojim zdravstvenim izazovima.

Bonus

Kada je u pitanju zaštita zdravlja, postoji i bonus nivo. Za još brže i bolje rezultate u procesu isceljenja, pored izbacivanja problematičnih namirnica iz ishrane, možete preduzeti još neke mere. Možete:

- **Potpuno izbaciti so (i mešavine začina) iz ishrane.**
  Čak i ako koristite morsku ili himalajsku so, nemojte brinuti da će vas izostavljanje ove namirnice iz ishrane lišiti neophodnih nutrijenata. Kada jedete mnogo voća, povrća, lisnatog zeleniša, morskog povrća i drugih biljaka, unosite dovoljno natrijuma prirodnim putem, zajedno sa ostalim mineralima. Kao što ste mogli videti u odeljku pod nazivom „Prekomerni unos soli", postoje mnogi argumenti u prilog izbacivanja soli (i mešavina začina koji je sadrže) iz ishrane kada pokušavate da poboljšate svoje zdravlje. Pojedinačni začini su sasvim u redu ako su čisti i ne sadrže so i arome.
- **Potpuno izbaciti radikalne masti iz ishrane.**
  Ni u ovom slučaju ne treba da brinete da ćete biti uskraćeni za neke hranljive sastojke. Voće, povrće, lisnati zeleniš, morsko povrće i druge biljke obezbeđuju nam neophodnu količinu veoma korisnih omega kiselina, količinu koja je ujedno savršena za naše telo kada se trudimo da se očistimo i izlečimo. Više o ovome pročitaćete u odeljku „Istina o mastima i isceljenju".
- **Ograničiti ili potpuno izbaciti alkohol, prirodne i veštačke arome, prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, aspartam i druge veštačke zaslađivače, mononatrijum-glutamat (MNG), formaldehid i konzervanse.**
  Mnogi ljudi su osetljivi na ove supstance. Premda nam se u trenutku može učiniti da su neke od njih veoma prijatne, njihova dejstva na naše fizičko i psihičko blagostanje nisu baš tako prijatna. Prehrambeni kvasac je, na primer, kontaminiran mononatrijum-glutamatom, i nije bez razloga toliko primamljiv, pa ga ljudi posipaju po svim mogućim jelima da bi im poboljšali ukus. Pored toga, potencijalno može da nadraži digestivni sistem i hrani mikrobe kao što su štetne bakterije.

ISTINA O KOMBINOVANJU HRANE

Ako pratite teorije o kombinovanju hrane koje su sada u trendu, molim vas da imate na umu da konzumiranjem radikalnih masti i šećera zajedno započinjete proces narušavanja sopstvenog zdravlja. Izbegavanje spoja masti i šećera trebalo bi da vam bude prioritet kada je u pitanju kombinovanje namirnica. Na prethodnim stranama, u odeljcima „Jaja", „Svinjski proizvodi" i „Sve žitarice", videli ste primere nevolja do kojih može dovesti taj spoj. Insulinska rezistencija je osnovni problem koji prati tu kombinaciju.

Masti plus šećer: ovo je kombinacija hrane prema kojoj treba da budete oprezni, a ujedno je i prepreka o koju se mnogi teoretičari kombinovanja hrane spotiču. Mast plus šećer takođe znači

mast plus skrob i mast plus žitarice. Formula takođe može da se pretoči i u proteini plus šećer, proteini plus skrob i proteini plus žitarice; razlog za to je činjenica da su proteini prožeti mastima. Krofna – to je mast plus šećer. Isto važi i za keks i kolače. Na zdravijoj strani tu su ovsene pahuljice i puter od kikirikija ili kokosov jogurt s voćem ili orašasti plodovi preliveni javorovim sirupom: sve su to masti plus šećer. Pravi problem u toj formuli masti plus šećer predstavljaju radikalne masti, kao što smo videli u odeljku „Sve žitarice".

Ako se hranite biljnim proteinima, postoji šansa da ne kršite ovo pravo pravilo kombinovanja hrane. Možda, na primer, jedete rižu i mahunarke, ali ne jedete puter, sir, avokado i ulje. Spanać je moćan izvor proteina koji ne sadrži radikalne masti, pa je kombinacija spanaća i žitarica bez glutena veoma dobra za telo, osim ako ne dodate ulje, avokado ili neke životinjske proteine, jer time dodajete masti. Dodavanje masti skrobu (kog naše telo razlaže na šećere) inicira sve dalje probleme. Ali u tom paru skrob nije problem. Tu su problem radikalne masti.

Ako jedete životinjske proteine, oni dobro idu u paru s lisnatim zelenišom. Žitarice i životinjski proteini nisu dobra kombinacija. Životinjski proteini prožeti su mastima, a žitarice se u telu pretvaraju u šećer, i tu je ključ problema. Piletina i pirinač, na primer, nisu dobar par, zato što su mast iz piletine i skrob iz pirinča košmarna mešavina. Čak ni stručnjaci za kombinovanje namirnica nisu svesni da su radikalne masti osnovni problem prilikom kombinovanja hrane.

ISTINA O MASTIMA I ISCELJENJU

Kada neko izjavi da smanjenje masti u ishrani nije korisno, to je čista spekulacija. Danas skoro da nema ljudi koji jedu hranu koja nije bogata mastima. Čak i među entuzijastima u oblasti zdravlja, bilo da im se ishrana bazira na biljkama ili ne, teško ćete naći nekoga ko je izbacio masti iz ishrane ili ih dugo održavao na veoma niskom nivou. Potpuno su neosnovane tvrdnje da zbog ishrane bez masti ili s malom količinom masti ljudi postaju podložni aneurizmi, moždanom udaru ili drugim oboljenjima mozga – to je samo prazna pretpostavka nastala zbog slepog praćenja trenda visokomasne ishrane, a nije zaključak izveden na osnovu naučnog istraživanja. Radi se samo o neobuzdanoj mašti neke osobe koja je pod uticajem popularnog mišljenja. Ništa opipljivo ne nalazi se iza tih tvrdnji.

Čitav svet je na visokomasnoj ishrani, a aneurizmi, embolija i moždanih udara ima koliko hoćete. I dalje smo svi na ovom svetu bolesni. Milioni ljudi širom sveta generacijama pokazuju da unošenje velike količine masti ne pomaže zdravlju. Ishrana sa zdravim mastima ipak je nešto bolja od standardne. Orašasti plodovi, semenke, masline i avokado smanjiće izvesne rizike ako zamene crveno meso, piletinu, svinjsku mast i ulje. Smanjiće se učestalost svih vrsta oboljenja mozga, što obuhvata moždani udar, aneurizmu, Alchajmerovu bolest, demenciju i Parkinsonovu bolest, ako se otarasimo prerađene hrane, raznih nezdravih grickalica i brze hrane jer je sva ta hrana prepuna problematičnih masti.

Neko ko jede određenu vrstu ribe zajedno s maslinama, avokadom, orašastim plodovima i semenkama, ali izbegava brzu i prerađenu hranu, možda će pomisliti: „Jao, pa ja sam pronašao 'sveti gral'", zato što će primetiti veliko poboljšanje nakon što izbaci problematične masti. Ali ta osoba ne shvata da može još dalje da ode u smanjenju masti i da će time još više uticati na verovatnoću pojave moždanog oboljenja ili druge vrste bolesti. Visok nivo masti, čak i ako su dobre, s vremenom može da oslabi pa čak i sagori

jetru. Tako se stvara plodno tlo za razvoj brojnih bolesti. Svaki oblik masti povećava gustinu krvi. Iako masti iz nezdrave, prerađene i brze hrane postižu najveći mogući nivo gustine krvi, zdrave masti ne zaostaju mnogo za njima. U svakom slučaju, gusta krv podrazumeva da ćelije mozga dobijaju manje kiseonika – zato što mast u krvi suzbija kiseonik – a mozak zbog manjka kiseonika ubrzano stari. Svet je prepun aneurizmi i moždanih udara, a skoro svi ljudi su već dugo na visokomasnoj ishrani, pri čemu je nevažno da li se radi o zdravim ili nezdravim mastima. Zato ne možete uperiti prstom u skupinu ljudi koja duže vreme ne unosi masti i reći da tu leži problem.

Kada kažemo „ishrana bez masti", to čak i ne znači da je ishrana potpuno lišena masti. To je praktično nemoguće. Banane sadrže masti. Krompir sadrži masti. Mango sadrži masti. Zelena salata sadrži masti. Sve voće, povrće i ostale biljke sadrže korisne omega masne kiseline. Neke biljne namirnice kao što su smokve, banane ili određene vrste zelene salate imaju veći procenat prirodne masti; neke poput celera skoro da je uopšte nemaju. Ali čak i kada su masti prisutne samo u tragovima (ponekad naročito u tom slučaju), naš organizam može da ih iskoristi – a one su na dovoljno niskom nivou da predstavljaju savršenu kombinaciju s prirodnim šećerima iz tih namirnica. Kada, dakle, izbacimo radikalne masti iz ishrane – a pod radikalnim mastima podrazumevam sve namirnice kod kojih je mast glavni izvor kalorija – ne uskraćujemo organizmu ništa što mu je neophodno. Kada ste u režimu „bez masti" – to jest kada ne jedete radikalne masti – i dalje unosite vitalne masti koje su vam potrebne. Kada, na primer, jedete krompir kuvan na pari (bez putera, ulja i pavlake) zajedno s nekom vrstom zelene salate, u toj hrani i dalje postoji određeni procenat masti, možda mali, ali sasvim dovoljan za savršeno održavanje vašeg zdravlja. Ne morate povrh toga da pojedete čitavu šaku orašastih plodova da biste uneli zdrave masti. Već ste uneli sve što vam je potrebno.

Niko neće sprečiti aneurizmu tako što će ubacivati masti u svoju kafu. Ne postoji istraživanje koje to potvrđuje, ali ljudi su uprkos tome postali uvereni da će ih to spasti. Premda poboljšanje kafe zvuči kao odlična ideja, istina je da ćete samo stvoriti probleme mozgu ako krvotok ispunite mastima. Masti mogu da budu zdrave i dobre za vas – masti poput onih iz oraha, susama, semenki konoplje i avokada, na primer. Ne kažem da one nisu korisne, ali svakako nije dobro preterivati s njima. Radikalne masti treba što umerenije konzumirati, a između tih umerenih količina treba praviti pauze. Idealno bi bilo da ne jedete radikalne masti svakog dana.

Čišćenje 3:6:9 pomoći će vam da shvatite kako to da uradite i ubaciće vas u idealan ritam unošenja lekovitih obroka u kojima nema radikalnih masti – i videćete koliko se novo fizičko stanje, pa čak i raspoloženje, razlikuje od starog. Prelistajte recepte u dvadeset trećem poglavlju da vidite koliko hrana može da bude okrepljujuća čak i bez radikalnih masti. Ako ste u zaista lošem zdravstvenom stanju, najbolje bi bilo da i neko vreme nakon čišćenja uopšte ne konzumirate radikalne masti, i da ih tek kasnije vratite na jelovnik. (Više o ovoj temi u odeljku „Bez masti i nakon čišćenja" u devetnaestom poglavlju, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite".) Masti se u voću, povrću i drugim lekovitim biljkama nalaze u obliku prirodnih omega kiselina, i to na nivou koji vam sigurno neće preopteretiti jetru, digestivni trakt niti imunosistem. To je savršena količina koju telo može da obrađuje dok se isceljuje.

POGLAVLJE 8

Vodič za odabir čišćenja

Kako da izaberete jedno od mnogih čišćenja iz ove knjige? Na primer, izvorno spram uprošćenog spram naprednog 3:6:9 čišćenja – kako da znate koje vam najviše odgovara? Da li je u redu da odmah uskočite u neko od njih? Da li čitav proces treba da započnete uklanjanjem problematičnih namirnica pomoću čišćenja štetnih mikroorganizama?

Pored toga, kako da se odlučite između čišćenja iz ove knjige i čišćenja iz ostalih knjiga iz serijala *Medicinski medijum*? Ako ste upoznati s mojim radom, znate da u skoro svakoj knjizi ponudim makar jedno čišćenje. Da li treba da počnete proces isceljujućim dvadesetosmodnevnim čišćenjem iz knjige *Medicinski medijum*? Devedesetodnevnom rehabilitacijom štitaste žlezde iz knjige *Isceljenje štitaste žlezde*? Ili čišćenjem 3:6:9, koje sam prvi put predstavio u knjizi *Spasavanje jetre*?

Iako vam razovrsnost opcija pruža veliki stepen slobode, znam da mnoštvo opcija može da dovede i do neodlučnosti. Ova knjiga nudi pet osnovnih izbora – čišćenje štetnih mikroorganizama, jutarnje čišćenje, čišćenje teških metala, čišćenje monoishranom i čišćenje 3:6:9 – a skoro sva se granaju na po nekoliko različitih puteva kojima možete ići. Knjiga takođe nudi i opcije u vidu periodičnog gladovanja, posta na vodi i posta na soku za ljude koji su privrženi ovim tehnikama. Odakle da počnete? Ovo poglavlje pomoći će vam da dođete do odgovora na to pitanje.

Ovo su glavne teme koje ćemo istražiti:

- pregled opcija za čišćenje;
- razlog za čišćenje;
- izbor čišćenja: odakle početi u svetu čišćenja Medicinskog medijuma;
- čišćenje 3:6:9: izvorno spram uprošćenog spram naprednog;
- netolerancija na hranu;
- trudnoća i dojenje;
- deca;
- testiranje jetre;
- testiranje za detoksikaciju teških metala;
- sok od celera: moćan lek;
- brojanje makronutrijenata je novo brojanje kalorija;
- bulking i kating.

PITANJE KOJIM SE TREBA VODITI

Dok razmišljamo koje čišćenje da izaberemo, treba da imamo na umu da se naše telo tokom života menja. Možda smo se prvi put posvetili čišćenju zato što smo se već dugo nosili s hroničnom bolešću koja je usput stvorila mnoštvo problema. A svake godine izloženi smo različitim problematičnim činiocima. Ponekad nam je jetra puna otrova i troma, pa joj je potrebna pažljiva nega – tada treba da se usredsredimo na nju zato što nam je zbog njenog stanja telo postalo toksično. Ponekad prolazimo kroz emocionalne krize koje nismo očekivali, pa se u tom periodu loše hranimo i trošimo ogromne količine adrenalina da bismo prebrodili teška vremena. Ponekad nam se život normalno odvija sve dok ne dođemo u dodir s novim patogenom koji može da nam oslabi do tada snažan imunosistem. Uvek se menjamo, i život nije lak. Neko čišćenje može biti savršeno za trenutak u kome se sada nalazimo, dok će šest meseci kasnije neko drugo postati najbolja opcija. Kako godine prolaze, razna čišćenja smenjuju se na poziciji optimalne opcije.

Kada birate čišćenje, vodite se sledećim pitanjem: šta vam sada izgleda izvodljivo? Ono čišćenje koje zaista možete da sprovedete ujedno je najbolje za vas u ovom trenutku.

Sada vam je možda najizvodljivije da pokušate da se neko vreme uzdržavate od nekoliko namirnica koje su problematične za vaše zdravlje. Ako je zaista tako, pređite na petnaesto poglavlje, „Čišćenje od štetnih mikroorganizama", i pročitajte o tome kako pauza u konzumiranju određenih namirnica može da vam poboljša zdravstveno stanje. Isprobajte to čišćenje, u kom možete da izaberete nivo koji vam odgovara, i to će vam pomoći da jednog dana pređete na čišćenje 3:6:9.

Možda ste na putovanju pa ne možete da uklopite čišćenje 3:6:9 u svoj raspored, koliko god želeli da ga isprobate. Ako je tako, možda vam je jutarnje čišćenje iz šesnaestog poglavlja izvodljiva opcija koja će vam pomoći da premostite vreme sve dok ne budete imali otvoren i stabilan period od devet dana u kom ćete moći da isprobate čišćenje 3:6:9.

Možda pokušavate da pomognete članu porodice koji pati od anksioznosti, depresije, hiperkinetičkog poremećaja ili Alchajmerove bolesti, pa on nije baš spreman da se pridržava uputstava prilikom svakog obroka. To je pravo vreme da izaberete čišćenje teških metala iz sedamnaestog poglavlja.

Možda sada imate problema s varenjem. Pre nego što i pomislite da se upustite u žongliranje različitim namirnicama u čišćenju 3:6:9, morate osposobiti svoje telo da obrađuje ono što pojedete bez bolova ili iritacije. Za to je idealno čišćenje pomoću monoishrane iz osamnaestog poglavlja koje će vašem telu pružiti nežnu detoksikaciju i zahvaljujući kom će vam se sluzokoža digestivnog trakta oporaviti u dovoljnoj meri da jednog dana pređete na zahtevnije čišćenje 3:6:9.

Ili vam sistem organa za varenje dovoljno dobro funkcioniše, ali više nemate strpljenja da tolerišete druge hronične simptome i spremni ste za promenu. Želite da odmah počnete da poboljšavate svoje stanje. To je idealan trenutak da se posvetite „generalnom remontu" koji pruža čišćenje 3:6:9, bilo da je u pitanju izvorna, uprošćena ili napredna varijanta.

Nakon što ste obavili čišćenje 3:6:9 – ili nekoliko njegovih ciklusa ako to želite – možda ćete jednog dana osetiti da ste spremni da se upustite u dvadesetosmodnevno čišćenje ili devedesetodnevnu rehabilitaciju štitaste žlezde iz ostalih mojih knjiga. Ako ste i pre ove knjige

obavili jedno ili više čišćenja iz serijala *Medicinski medijum*, čestitam! Zaista sam ponosan na vas. Ta čišćenja pripremila su teren za dublje isceljujuće dejstvo čišćenja 3:6:9.

Pružanje telu i umu onoga što im je potrebno da ozdrave ima presudan značaj. Odakle god da počnete, vaša iskustva će vas s vremenom promeniti. Potom, kada se vratite pitanju vodilji, „Šta mi u ovom trenutku izgleda izvodljivo?", odgovor će možda biti drugačiji.

KRATKI ODGOVORI

Jedan od kratkih odgovora je da u izboru praktično ne možete pogrešiti. Svako čišćenje Medicinskog medijuma priprema vas za sva ostala čišćenja Medicinskog medijuma.

Drugi odgovor je da je svaka verzija čišćenja 3:6:9 skoro uvek odlična početna opcija. To je najefikasnije ali ujedno i najkraće čišćenje, što ga čini veoma izvodljivim. Ono cilja pravo u centar vašeg zdravlja – centar koji je u ovom slučaju zapravo jetra – pa vas povezuje s njenim ritmom koji pruža vašem telu početnu isceljujuću varnicu. Kada podstaknete jetru da ispusti otrove i patogene koji se nalaze duboko u njoj i koji ometaju njeno funkcionisanje, otvarate vrata za isceljenje čitavog svog bića.

Ako se pitate zašto je čišćenje 3:6:9 iz ove knjige različito od tehnike 3:6:9 za spasavanje jetre iz moje knjige *Spasavanje jetre*, odgovor je da je izvorno čišćenje 3:6:9 zapravo malo nadograđena verzija tehnike 3:6:9 za spasavanje jetre. Ova knjiga takođe nudi uprošćenu i naprednu varijantu čišćenja 3:6:9, što su potpuno nove opcije.

Od vas zavisi da li ćete se opredeliti za izvornu, uprošćenu ili naprednu varijantu – biće više reči o tome na narednim stranicama. Izvorno i uprošćeno čišćenje 3:6:9 možete nadograditi, ako želite, tako što ćete mu dodati detoksikaciju teških metala. Informacije o tome pronaći ćete u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja". (Napredna verzija čišćenja 3:6:9 već sadrži u sebi detoksikaciju teških metala.)

Nakon što obavite čišćenje 3:6:9, možete ponoviti njegov devetodnevni ciklus koliko god puta želite, možete da izaberete neko drugo čišćenje za dugoročno isceljenje ili održavanje zdravlja ili se prosto možete vratiti svom uobičajenom životu. Svako čišćenje iz serijala *Medicinski medijum* koje odaberete nakon čišćenja 3:6:9 biće mnogo efikasnije zbog temeljnog posla koji je u jetri i drugim organima već obavila struktura 3:6:9. Ona formira povoljne okolnosti u organizmu koje povećavaju korisna dejstva svih kasnijih isceljujućih praksi.

PREGLED OPCIJA ZA ČIŠĆENJE

	SVRHA	NAROČITO KORISNO ZA	DUŽINA ČIŠĆENJA	GDE DA GA NAĐETE
IZVORNO ČIŠĆENJE 3:6:9 Unapređeno čišćenje 3:6:9 za spasavanje jetre	Iskorenjuje duboko usađene toksine i patogene kako bi hronični simptomi i oboljenja najzad mogli da se isceleli.	Čišćenje jetre i drugih organa od problematičnih činilaca (otrova, toksina, virusa i bakterija koji se njima hrane) nagomilanih tokom života koji su odgovorni za nastanak hroničnih bolesti i simptoma poput srčanih palpitacija, valunga, trnjenja i mravinjanja, bolova, vrtoglavice, nesvestice, smušenosti, anksioznosti, depresije, nadimanja, umora, oboljenja reproduktivnog sistema, oboljenja štitaste žlezde, lupusa, lajmske bolesti, RA; psorijaznog artritisa, ekcema, psorijaze, akni, urinarnih infekcija...	Devet dana (ili ponavljanja devetodnevnih ciklusa)	Deseto poglavlje
UPROŠĆENO ČIŠĆENJE 3:6:9 Pošto ju je lakše postići, ova opcija radi sa 70 procenata snage izvornog čišćenja.	Započinjete isceljenje iskorenjivanjem toksina i patogena na manje intenzivnom nivou koji je zgodniji za zgusnut raspored.	Povišeni holesterol, povišeni pritisak, masna jetra, arterijski plak, limfedem, artritis, nesanica, proširene vene, podočnjaci, refluks kiseline, zatvor, IBS, suva koža, dijabetes tip 2, glavobolje, migrene i još mnogo toga. Zbog smanjene snage ovog čišćenja, možete ga ponavljati češće nego izvorno kako biste dobili željene rezultate.	Devet dana (ili ponavljanja devetodnevnih ciklusa)	Jedanaesto poglavlje
NAPREDNO ČIŠĆENJE 3:6:9 Potpuno sirova opcija bez imalo masti koja naročito pogoduje onima koji su probali izvorno čišćenje 3:6:9 ili dvadesetosmodnevno čišćenje i žele da idu dalje.	Dostiže dublji nivo čišćenja kako biste podigli svoje isceljenje na viši nivo kada imate posla s kritičnim zdravstvenim stanjima.	Zdravstvene situacije za koje osećate da vam kritično ugrožavaju dobrobit.	Devet dana (ili ponavljanja devetodnevnih ciklusa)	Dvanaesto poglavlje

PREGLED OPCIJA ZA ČIŠĆENJE

	SVRHA	NAROČITO KORISNO ZA	DUŽINA ČIŠĆENJA	GDE DA GA NAĐETE
ČIŠĆENJE ŠTETNIH MIKROORGANIZAMA Najbolji izbor za dalji napredak posle čišćenja 3:6:9 ili dok se pripremate za njega.	Odmorite telo od problematične hrane (sami odaberite na kom nivou) i napravite više mesta za lekovitu hranu kako bi organizam mogao da vam se obnovi.	Drži pod kontrolom oboljenja izazvana patogenima kao što su autoimune bolesti i svi njihovi simptomi. Uklanjanjem hrane koju jedu virusi i bakterije izazivači bolesti, onemogućićete ih da se dalje množe i pomoći ćete da se prekine ciklus hroničnih zdravstvenih tegoba.	Od dve do četiri nedelje ili više (ili usvojte za čitav život)	Petnaesto poglavlje
JUTARNJE ČIŠĆENJE Još jedan vrhunski izbor za održavanje napretka posle čišćenja 3:6:9 ili dok se pripremate za njega. Može se kombinovati s čišćenjem štetnih mikro-organizama.	Dozvolite svojoj jetri i ostatku tela da nastave svoje prirodno stanje detoksikovanja tokom jutra.	Jačanje hlorovodonične kiseline koja popravlja varenje, i smanjivanje nivoa masti u krvotoku, što omogućava viši sadržaj kiseonika i dublje hidriranje.	Dve nedelje ili više (ili usvojte za čitav život)	Šesnaesto poglavlje
OPCIJA PERIODIČNOG GLADOVANJA Opcija za one koji su zainteresovani za periodično gladovanje.	Za ljubitelje periodičnog gladovanja koji žele da napreduju i da dodaju sok od celera u svoj život.	Jačanje varenja, daje vam veću bistrinu, i potencijalno kontroliše dobijanje na kilaži – kada se primenjuje na ispravan način.	Periodično po želji	Šesnaesto poglavlje
ČIŠĆENJE ZA DETOKSIKACIJU TEŠKIH METALA Može se kombinovati s čišćenjem štetnih mikro-organizama ili s jutarnjim čišćenjem, ili se može integrisati u čišćenje 3:6:9.	Odgovorno oslobodite svoj mozak i telo toksičnih teških metala koji prete vašoj sposobnosti da dostignete optimalno zdravlje.	Odlazi do korena neuroloških problema kao što su hiperkinetički poremećaj, autizam, anksioznost, depresija, Alchajmerova bolest, demencija, gubitak pamćenja, smušenost, problemi s fokusom i koncentracijom, tremori, Parkinsonova bolest, tikovi, grčevi, nesanica, problemi sa spavanjem, umor, MS, lupus, autoimune bolesti i lajmska bolest; kao i kožna oboljenja poput ekcema, psorijaze, skleroderme, vitiliga i rozaceje.	Od tri do šest meseci ili više	Sedamnaesto poglavlje (vidite u dvadeset prvom poglavlju kako da uvrstite detoksikaciju teških metala u *čišćenje 3:6:9*)

PREGLED OPCIJA ZA ČIŠĆENJE

	SVRHA	NAROČITO KORISNO ZA	DUŽINA ČIŠĆENJA	GDE DA GA NAĐETE
ČIŠĆENJE MONOISHRANOM Opcija ishrane koja ne može biti jednostavnija, za one trenutke kada je vašem organizmu najpotrebnije da se smiri.	Smiruje digestivni trakt koji je iritiran i upaljen i izgladnjuje patogene koji to izazivaju kako bi se iscelila creva i omogućilo bolje obrađivanje hrane i asimilacija hranljivih materija. U isto vreme, izbacuje namirnice koje su nepovoljne za nervni sistem.	Oporavak od trovanja hranom, problema s varenjem ili perioda kada niste u stanju da jedete usled poremećaja ishrane, gastrointestinalnih poremećaja ili nekog medicinskog ispitivanja. Oporavak od hroničnih, dugotrajnih alergija i osetljivosti na hranu. Monoishrana pruža obilne količine glukoze mozgu i drugim delovima nervnog sistema, omogućavajući obnavljanje nerava širom tela koje su napali neurotoksini*, usled čega su postali hiperosetljivi i upaljeni. Ovo snabdevanje glukozom znači olakšanje od bolesti kao što su MS, fibromialgija, ME/CFS, anksioznost i mnoge druge za koje su odgovorni virusni neurotoksini. *Neurotoksini su nusproizvod koji luče virusi kao što je EBV kada se hrane toksičnim teškim metalima i drugim problematičnim činiocima u telu.	Nedelju dana ili više povremeno (može se koristiti dugoročno po potrebi)	Osamnaesto poglavlje
POST NA VODI Za olakšanje kada vam je digestivni sistem ozbiljno premoren.	Kratkoročno olakšava ozbiljne digestivne probleme.	Akutna zdravstvena stanja kao što su stomačni grip, trovanje hranom, mučnina, stomačni bol, napad kamena u žuči i napad slepog creva. Ne preporučuje se za neurološka oboljenja i simptome.	Jedan do tri dana	Devetnaesto poglavlje
POST NA SOKOVIMA Opcija za one koji su zainteresovani za čišćenja sokovima.	Kratkoročna detoksikacija koja usput štiti nadbubrežne žlezde i jetru.	Brzo detoksikuje limfni sistem i olakšava stres koji trpe pankreas, žučna kesa i jetra. Brzo vraća hidriranost dok uklanja problematične namirnice koje hrane patogene koji izazivaju simptome i oboljenja.	Jedan do dva dana	Devetnaesto poglavlje

RAZLOG ZA ČIŠĆENJE

Sada ćemo malo detaljnije izložiti proces izbora čišćenja. Kada pokušavamo da očistimo telo, moramo da razmislimo šta to u stvari pokušavamo da izbacimo iz njega. Šta znače reči „detoksikacija" i „čišćenje"? Šta želimo da uklonimo iz organizma? Teorije na kojima se zasnivaju razna čišćenja koja kruže okolo veoma uopšteno govore o otrovima i načinu na koji oni napuštaju telo. Ljudi olako potežu za rečju „detoksikacija" koristeći je nejasno i uopšteno, pa zbog toga više niko ne zna šta to izlazi iz sistema, ako nešto uopšte i izlazi.

U budućnosti ljudi će se mrštiti kada čuju tu reč. Reč „detoksikacija": ona usmerava pažnju na toksine u nama. Zahvaljujući njoj treba da shvatimo da je prvo morala da se desi toksikacija, i tada počnete da se pitate odakle potiče ta toksičnost. Mnoge industrije nipošto ne žele da postanemo svesni otrova koje one proizvode, svega što nam rade i potrebe da se očistimo od tih otrova. Ako ostanemo nesvesni industrijskih otrova koji nas neprestano drže u bolesnom stanju, to će nas terati da trošimo mnogo novca da bismo se izborili s bolestima, i tako mašina za usisavanje novca neprestano radi.

Treće poglavlje, „Oslušnimo ono što je u nama", detaljno opisuje sve što treba da izbacimo iz svog tela – i sve izvore otrova kojima treba što manje da se izlažemo. Evo kratkog pregleda svih problematičnih činilaca koji se nalaze u nama: pre svega, tu su industrijske hemikalije koje su nam zasitile sve organe. Mnoge vrste tih hemikalija proizvedene su i pre nego što smo mi rođeni, pa su prenošene s generacije na generaciju preko sperme, jajnih ćelija i materice. U nama se nalazi mnogo različitih tipova hemikalija koje potiču od industrijske proizvodnje iz prošlosti i sadašnjosti – danas smo jedno prilično otrovano društvo. Kada razmišljamo o čišćenju, moramo biti što detaljniji. Moramo da razmišljamo o izbacivanju toksičnih teških metala, insekticida i drugih pesticida, fungicida, taloga od izduvnih gasova, sredstava za čišćenje domaćinstva, osveživača vazduha, hemikalija iz mirišljavih sveća, lakova za kosu, parfema, kolonjskih voda i drugih hemikalija iz svakodnevnog života kojima je naše tkivo natopljeno. Moramo da razmišljamo o svim svojim organima, ali pre svega o jetri i mozgu.

Takođe treba da razmišljamo o patogenima. Jedan od ključnih razloga zbog kog uopšte i želimo da se otarasimo tih industrijskih toksina jeste činjenica da se njima hrane patogeni u nama i onda izazivaju bolesti. To je najveći problem: što je veća količina otrova, industrijskih hemikalija i agenasa u nama, to je više hrane za mnoštvo virusa i štetnih bakterija, za izazivače bolesti. Različite bolesti su različite kombinacije patogena i otrova; kada patogeni i otrovi u našem organizmu dođu u dodir, obavezno će se pojaviti neki simptomi i zdravstvene tegobe.

Kakav samo dar poklanjamo telu kada ove problematične činioce izbacimo iz njega. Primetićete da su u čišćenju 3:6:9, kao i u svim čišćenjima iz ove knjige, prehrambene masti na veoma niskom nivou. Osnovna ideja je da se tako razredi krv. Kao što ste pročitali u prvom poglavlju, današnji oblici ishrane – bilo da su u pitanju trendi režimi ili standardna ishrana – skoro uvek sadrže previše masti zbog koje telo ne može da sprovede svoje dnevne mere detoksikacije. Kada razredite krv, otrovi izranjaju na površinu tkiva i bez ikakvih teškoća ulaze u krvotok. Kada odete korak dalje od razređivanja krvi i dodate namirnice s delotvornim nutrijentima i lekovitim fitohemikalijama – a to je upravo ono što svako čišćenje Medicinskog medijuma radi – pojačavate sposobnosti ćelija da potpuno izbace otrove iz tela i počnu da popravljaju štetu koju su patogeni i otrovi ostavili za sobom.

IZBOR ČIŠĆENJA: ODAKLE POČETI U SVETU ČIŠĆENJA MEDICINSKOG MEDIJUMA

Kada se osoba bori s više hroničnih oboljenja, možda joj neće biti lako da se snađe u moru ovih informacija i da odluči odakle da počne. Kao što sam već pomenuo, čišćenje 3:6:9 uvek je dobar izbor za početak procesa. Zahvaljujući svojoj efikasnoj građi, ono može veoma brzo da ojača osobu, pa kada bude primenjivala neko drugo čišćenje, kao što je devedesetodnevna rehabilitacija štitaste žlezde iz knjige *Isceljenje štitaste žlezde*, biće joj lakše da ga sprovede i imaće veće koristi od njega.

Treba da znamo da svako od nas ima različitu kombinaciju patogena, toksičnih teških metala i ostalih problematičnih činilaca; emocionalnih izazova, gubitaka i stresora; kao i različitu kombinaciju sredstava, oslonaca i sistema podrške. Neki od nas još nisu doživeli veći izazov niti su se suočili s teškom emocionalnom ili finansijskom situacijom. Stoga sve naše razlike utiču na to kako se osećamo i kako nam telo funkcioniše dok smo u potrazi za odgovorima. Kada nehajno kažete: „Moje telo ne voli tu hranu", ili: „Možda je taj sistem dobar za tebe, ali nije za mene", ili: „Ta namirnica mi ne pomaže zato što je moje telo drugačije, ali ti slobodno možeš da je jedeš", niste uzeli u obzir ključnu činjenicu: da naša tela ovde, na planeti Zemlji, funkcionišu praktično na isti način. Razlog zašto to ponekad ne izgleda tako jesu različite kombinacije fizičkih i emocionalnih izazova s kojima se svako od nas suočava, različitih izazova koji na različite načine narušavaju zdravlje svakog od nas. Ali svima su jednako korisne informacije Medicinskog medijuma.

Želim ponovo da naglasim da ne možete pogrešiti koje god čišćenje iz serijala *Medicinski medijum* da izaberete. Sigurno nećete pogrešiti. Sva ova čišćenja su dobra za vas, i sva mogu da vam pomognu da preokrenete tok bolesti. Svako čišćenje Medicinskog medijuma priprema vas za sva ostala čišćenja Medicinskog medijuma. I bez obzira na to za koje se čišćenje opredelite, sigurno nećete protraćiti ni vreme ni energiju ako želite da ozdravite. Naprotiv, ostvarićete značajan napredak.

Svako čišćenje je moćno zbog svojih specifičnih razloga, i svako isceljuje mnoge aspekte organizma – kada, na primer, sprovodite devedesetodnevnu rehabilitaciju štitaste žlezde, time ne zapostavljate jetru i mozak. Ponovo pogledajte prethodne tabele, podrobno istražite ove stranice, i shvatićete šta u ovom trenutku ima najviše smisla za vas. Ako ste se pronašli u dvadesetosmodnevnom čišćenju iz knjige *Medicinski medijum* i smatrate da ga bez problema možete sprovesti, slobodno krenite na to putovanje. Ako vam najviše odgovara čišćenje 3:6:9 – što je verovatno tačno pošto ste uzeli da čitate ovu knjigu – slobodno počnite s njim. Ako tražite dugotrajno čišćenje, možete obaviti nekoliko ciklusa čišćenja 3:6:9, a možete izabrati i naprednu varijantu ako ona odgovara vašoj situaciji.

Čišćenje 3:6:9 efikasno stvara povoljne okolnosti u organizmu za sva ostala čišćenja Medicinskog medijuma, pa ako imate određenu slobodu u izboru prvog koraka, počnite od njega. Ono je idealno kao prvo čišćenje koje će vas pripremiti za sva ostala, a takođe je i najpodesnije za ulogu temelja. To u prevodu znači da će, kada ga isprobate, ono nadalje uvek biti tu za vas kao kamen temeljac, poznata osnova koja je moćno utemeljena.

Ali to ne znači da proces iseljenja morate započeti ovim čišćenjem. I ostala čišćenja Medicinskog medijuma su utemeljena. Ponudio sam vam ovoliko opcija zato što je kod čišćenja izbor vrlo važan. Neka čišćenja su duža, neka

kraća, neka imaju fleksibilniji rok, neka imaju tačno određen ritam, a neka poseduju možda neočekivane karakteristike. Neka se fokusiraju na konkretne lekovite namirnice, a neka imaju širi raspon. Neka vas savetuju šta da dodate svojoj svakodnevnoj rutini, a neka vam daju uputstva koja pokrivaju celodnevnu ishranu. Sva ona zajedno su tu da vaša slobodna volja ne bi bila ugušena, sputana i ograničena.

Takođe imate slobodu da promenite izbor. Neprestano se razvijamo fizički, emocionalno i duhovno, pa to treba da prati i mogućnost da menjamo svoje odluke o izboru čišćenja koje želimo da isprobamo. Može se desiti da vam se sada čini da vam određeno čišćenje savršeno odgovara, ali da se mesecima ili godinama kasnije ispostavi da vam je postala omiljena neka druga tehnika, od koje to nikada niste očekivali. Tokom nekih godina više putujemo, tokom nekih više vremena provodimo kod kuće, tokom nekih više vremena provodimo na poslu, i to utiče na naše mogućnosti pripreme hrane. Isprobavanje različitih čišćenja je duhovno iskustvo. Premda su i ostala čišćenja Medicinskog medijuma isceljujuća i spasonosna na svoj poseban način, čišćenje 3:6:9 je dom kome uvek možete da se vratite kada siđete s te planine pa vam zatreba utočište. To je čišćenje s kojim razvijate bliskost, čišćenje u kom vaše srce i duša mogu da puste korenje – zato što je svakome potreban taj osećaj ukorenjenosti u određenom periodu života.

Ako vas obuzme nedoumica – Da li da obavim čišćenje iz ovog ili onog poglavlja? – nemojte bespotrebno lupati glavu. Koje god čišćenje da odaberete iz ove knjige i čitavog serijala, biće to pravo čišćenje za vas. Vaši anđeli znaju da je vašem telu potrebno da se isceli. Univerzum zna da vaše telo želi da se isceli. Bog zna da je vaše telo spremno za isceljenje. Budite sigurni da ćete biti ispravno vođeni do svoje početne opcije, a u budućnosti, bilo da je to za mesec dana ili nekoliko meseci, slobodno možete izabrati i neku drugu opciju. Rezultati koje ćete postizati u procesu isceljenja osvetliće vam dalji put.

NADOGRADNJA IZVORNOG ČIŠĆENJA

Ako ove stranice čitate nakon što ste pročitali knjigu *Spasavanje jetre*, prepoznaćete podudarnost između izvornog čišćenja 3:6:9 iz desetog poglavlja ove knjige i čišćenja 3:6:9 za spasavanje jetre iz te knjige. Takođe ćete primetiti da je u ovoj knjizi to čišćenje u izvesnoj meri nadograđeno, pa se potrudite da temeljno pročitate poglavlje „Izvorno čišćenje 3:6:9". Takođe se potrudite da pročitate i četvrti deo, posebno devetnaesto poglavlje, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite", i dvadeset prvo poglavlje, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja", gde ćete dobiti nove informacije i uvide.

ČIŠĆENJE 3:6:9: POREĐENJE IZVORNOG, UPROŠĆENOG I NAPREDNOG

Recimo da ste odlučili da je vreme da isprobate čišćenje 3:6:9. Kako ćete znati da li je izvorna, uprošćena ili napredna varijanta prava za vas? To nas vraća na pitanje: Šta vam sada izgleda kao izvodljiva opcija?

Da li vam ideja konkretnih i preciznih uputstava deluje primamljivo? Želite li da što brže dođete do rezultata? Onda će vam se možda svideti direktna priroda izvornog čišćenja 3:6:9.

Šta ako želite malo više fleksibilnosti? Možda imate mnogo posla i odgovornosti, pa želite opciju u kojoj ćete moći da jedete malo više kuvane hrane i usporite proces isceljenja. Onda je pravo vreme da se opredelite za uprošćeno čišćenje 3:6:9.

Osećate li da ste u kritičnom stanju kada je u pitanju vaše zdravlje? Da li se već neko vreme trudite da jedete zdravo, ili možda volite potpuno sirovu ishranu i želite da je unapredite? Napredna varijanta čišćenja 3:6:9 je tu da vam pomogne.

Izvorno čišćenje 3:6:9 zapravo počinje s nešto većom slobodom tokom prva tri dana kako bi vam se olakšao postepeni prelazak na novi plan obroka, dok pojednostavljena varijanta odmah kreće punom parom izbacujući radikalne masti, ali vam na duže staze pruža više fleksibilnosti. I to može biti jedan od kriterijuma za vašu odluku.

Ako započnete izvorno čišćenje 3:6:9, ali se ispostavi da vam nije lako da ga se pridržavate ili se iz nekog razloga osećate nelagodno, sasvim je u redu da tada pređete na uprošćenu varijantu. Jednog dana možda će vam se ukazati bolja prilika da ponovo isprobate izvornu varijantu. To je svrha pitanja kojim se treba voditi: „Šta vam SADA izgleda izvodljivo?", a to „sada" se uvek menja, i nikada ne znate gde ćete biti u budućnosti.

Slično tome, ako počnete s naprednim čišćenjem 3:6:9, pa na pola puta zaključite da vam je u tom trenutku izvorna ili uprošćena varijanta ipak izvodljivija, to je sasvim u redu. S druge strane, verovatno ćete ipak biti veoma motivisani da ostanete na naprednoj varijanti jer nju obično biraju osobe koje žele dublje isceljenje zbog svojih komplikovanih zdravstvenih problema. Osobu koja jako želi da se oslobodi hronične bolesti koja traje mesecima, a možda i godinama, obično dovoljno motiviše olakšanje koje doživi zahvaljujući naprednoj varijanti, pa je obavi do kraja, a ponekad i nekoliko puta zaredom ponovi čitav ciklus.

NETOLERANCIJA NA HRANU

Ako imate netoleranciju na neke namirnice, možda vas brine da li će vam određena čišćenja odgovarati.

Pre svega, treba naglasiti da se u čišćenjima Medicinskog medijuma izbegava problematična hrana. U zavisnosti od toga koje ćete čišćenje isprobati, ograničićete unos ili ćete potpuno izbaciti iz upotrebe namirnice koje najviše remete zdravlje – to će biti predah koji će vam omogućiti da se oslobodite mnogih netolerancija na hranu. Povrh toga, jetra se čišćenjem oslobađa raznih tereta koji su uzrok mnogih netolerancija, što na kraju podrazumeva veći nivo olakšanja.

Osim toga, za čišćenje 3:6:9, koje je usmereno na konkretne namirnice, postoji čitavo poglavlje posvećeno prilagođavanjima i zamenama da biste tako zaobišli te svoje preosetljive tačke – to je dvadeset prvo poglavlje.

Ako ste još uvek zabrinuti, to je verovatno pokazatelj da ste nervozni zbog predstojećeg

konzumiranja voća. Kada neko kaže da je netolerantan na voće, to verovatno znači da ima netoleranciju i na druge namirnice. Ali voće na kraju uvek bude okrivljeno zato što je česta meta napada stručnjaka iz čitavog sveta zbog šećera koje sadrži – što je potpuno neopravdan strah.

Netolerancije na hranu vezane su za bolesnu jetru. Ako se pritom nikada niste pozabavili svojom jetrom, ako se nikada niste potrudili da je očistite i podmladite, kako ćete ikada prevazići netolerancije na hranu, uključujući i ono što smatrate netolerancijom na voće? Kada neko oseća nelagodnost kad jede voće, to je obično znak upozorenja da postoji neki drugi suštinski problem. Voće je toliko zdravo i ima toliku moć čišćenja da pokreće izbacivanje otrova i trulih masti i proteina iz tela, što je isceljujući proces koji može biti praćen nadimanjem ili osipom dok vam se sistem oslobađa ovih štetočina. Ni čišćenje 3:6:9, niti bilo koje drugo čišćenje Medicinskog medijuma, *ne uzrokuje* ove probleme. To su prosto reakcije na svojstvo čišćenja koje voće ima, i one bi se pojavljivale svaki put kada ta osoba pojede parče voća bez obzira na to da li je u režimu čišćenja.

Problemi su se već nakupili i traju duže nego što ste ih svesni. Isto važi i kada se pojave simptomi ili bolest izvan čišćenja: stanje koje se nalazi u njihovom korenu razvijalo se dugo pre nego što se manifestovalo – obično nastane mesecima ili godinama pre pojave simptoma. Simptomi su znaci bolesti koja se kroz njih ispoljava dugo nakon što je skrivena neravnoteža nastala.

Kada voće pokrene i ubrza proces čišćenja, otrovi napuštaju jetru i telo, pa je tada moguće da ćete doživeti simptome. Njih biste verovatno jednom doživeli čak i da ne pojedete nijednu voćku: to bi se desilo kada bi otrovi u određenom organu popunili njegov kapacitet pa počeli da se prelivaju iz njega, ili kada biste, na primer, vežbali malo energičnije nego inače, što bi počelo da prazni neke „kontejnere" u vašem telu, pa bi otrovi koji su izašli iz njih tri dana kasnije stvorili određene simptome. Voće ima moć da ubrza taj proces, bez potrebe da preterujemo s vežbama ili da čekamo da se otrovi izliju iz nekog organa. Prečišćavajuća priroda voća primorava mnoge kontejnere prepune otrova da se isprazne, pa pomaže u daljem sprovođenju tih otrova ka izlazima iz tela.

Za simptome koje nazivamo netolerancijom na voće nije krivo voće. Kada osoba ima ovu vrstu problema, često će doživljavati nadimanja ili osipe bez obzira na hranu koju jede, sve dok se ne pobrine za svoju jetru. Ponekad su ti simptomi nedosledni, pojavljuju se u različitim razmacima i kao reakcije na različite namirnice – zato što, ponavljam, kod mnogih netolerancija na hranu problem nije u samoj hrani; problem je u jetri. Ako reakcije nestanu kada osoba pređe na ishranu u kojoj ima malo voća ili ga uopšte nema, to ne znači da je problem potpuno nestao i da je stoprocentno rešen. Tako se samo zataškava osnovni problem: troma i bolesna jetra preopterećena problematičnim činiocima koji potiču iz okruženja. Ne samo što se pravo stanje tako prikriva već se i pogoršava, a nigde nema voća da pokrene čišćenje i prateće alarmantne simptome i tako nas obavesti o pravom stanju.

Ovakva situacija može da se reši samo isceljenjem jetre, a to podrazumeva neku od tehnika čišćenja. Kako ćete tačno obaviti čišćenje 3:6:9, zavisi od vaših konkretnih problema i netolerancija. U dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja", pronaći ćete izmenu koja vam omogućava da lakše uđete u proces čišćenja ako još uvek pomalo oklevate oko voća i niste spremni da isprobate potpunu verziju ove tehnike. A ako i dalje niste spremni da pojedete čak nijedno parče voća, na raspolaganju

vam stoji drugi put: osamnaesto poglavlje, „Čišćenje monoishranom", koje nudi i neke opcije bez voća. Možda su vam ove stranice pomogle da umanjite strepnju prema voću i sada osećate da ste spremni da isprobate čišćenje 3:6:9 bez ikakvih izmena. Ako tokom čišćenja 3:6:9 doživite nadimanje ili osip, to znači da rešavate dublji problem kako biste se jednog dana potpuno oslobodili nadimanja i osipa.

Kada vadite trn koji vam se zabio u stopalo, to možda nije bezbolno – ali makar ste ga izvadili. Isto važi i u ovom slučaju. Ako imate bolesnu jetru zbog koje osećate nelagodnost kada jedete voće, bolje je da je što pre iscelite kako bi rane što pre zarasle.

TRUDNOĆA I DOJENJE

Sasvim je u redu da dok dojite sprovodite izvorno, uprošćeno ili napredno čišćenje 3:6:9, ili bilo koje drugo iz ove knjige. Sva ona doprinose kvalitetu majčinog mleka tako što izbacuju nečistoće iz tkiva dojki.

Ako ste trudni, znajte da su izvorno i uprošćeno čišćenje 3:6:9 izuzetno bogati nutrijentima. Ne samo što isceljuju vaše telo već lekovito deluju i na bebu i pružaju podršku njenom razvoju. Dok ste trudni, bićete sitiji ako modifikujete čišćenje tako što ćete plan ishrane za osmi dan ponoviti i devetog dana.

Što se tiče naprednog čišćenja 3:6:9, ako želite da ga isprobate dok ste u drugom stanju, iznesite taj predlog svom lekaru. Najverovatniji razlog zbog kog ste zainteresovani za ovu varijantu jeste postojanje određenih simptoma ili zdravstvenih problema tokom trudnoće, što znači da ste verovatno već stupili u kontakt s jednim ili više lekara povodom tih tegoba. Poslušajte njihov savet i oslonite se na njihovo mišljenje o tome da li se napredno čišćenje 3:6:9 slaže s onim što oni preporučuju.

Ako imate simptome ili zdravstvene probleme zbog kojih tokom trudnoće želite da istražite i isprobate neko drugo čišćenje iz ove knjige, porazgovarajte s lekarima o tim tegobama.

DECA

Izvorno, uprošćeno i napredno čišćenje 3:6:9 pogodno je i za decu, ali uz jednu malu izmenu: majka ili drugi staratelj deteta zna koju je otprilike količinu hrane dete naviklo da unosi po obroku, pa treba prilagoditi porcije u ovom čišćenju. To podrazumeva prilagođavanje porcija detetovom apetitu. Da biste odredili pravu količinu soka od celera, pogledajte tabelu na strani 500. Ako detetova majka ili staratelj smatraju da bi deveti dan čišćenja 3:6:9 bio veliki izazov za dete zato što se zasniva na namirnicama u tečnom obliku, sasvim je u redu da se umesto njega ponovi plan ishrane za osmi dan.

I ostala čišćenja iz ove knjige savršeno su pogodna za decu. Sva čišćenja Medicinskog medijuma potpuno su bezbedna za njih.

TESTIRANJE JETRE

Ponekad se ljudi pitaju da li im je uopšte potrebno čišćenje, pa žele test koji će im ponuditi odgovor. Ali ne bi trebalo čekati da vam test kaže da imate problema s jetrom pre nego što odlučite da se pobrinete za njeno zdravlje. Još uvek ne postoje testovi koji mogu da otkriju probleme s jetrom u dovoljno ranoj fazi, kada je masna jetra još uvek neotkrivena *troma jetra* ili kada virusi počinju da ovladavaju njom.

Postoje li pokazatelji ranog stadijuma bolesti jetre koje testovi ne mogu da otkriju? Postoje:

simptomi. Mnogi od simptoma koje nehajno otpisujemo kao uobičajene životne pojave zapravo su znaci početka problema s jetrom. Oni obuhvataju hronični zatvor, nadimanje, podočnjake, smušenost, manjak energije, neobjašnjivo gojenje, proširene vene, zapaljenja, nesanicu, probleme s kožom, preosetljivost na hranu, ubrzano starenje, valunge, kamen u žučnoj kesi, srčane palpitacije, probleme s raspoloženjem, sezonski afektivni poremećaj (SAP), upornu glad, reproduktivne probleme (sindrom policističnih jajnika, miomi, endometrioza i drugi), migrenu, ekcem, akne, vrtoglavicu, peckanje, utrnulost i mnoge druge koje sam opisao u knjizi *Spasavanje jetre*. Kada vam se pojave neki od ovih simptoma, lekar vam čak može reći da je vaša jetra u savršenom stanju, zato što u medicinskim zajednicama još ne postoji obuka za pravilno tumačenje znakova koji pokazuju da je jetra postala preopterećena, niti se raspolaže sredstvima za rano dijagnostikovanje problema s jetrom.

Ponavljam, zato ne treba čekati da prvo dobijete zvaničnu potvrdu ovih problema, pa da tek onda počnete da razmišljate o rasterećenju jetre pomoću čišćenja. Živimo s bolesnim jetrama nesvesni njihovog potencijala da utiču na skoro svaki aspekt našeg zdravlja. Čak i kod osobe koja izgleda kao da je u dobroj fizičkoj formi može postojati stanje koje neposredno prethodi *masnoj jetri* i koje uzrokuje razne komplikacije u telu. Početni stadijumi bolesti jetre koji se provlače neprimećeno idealan su period da preduzmete korak u vidu čišćenja kao što je 3:6:9.

Ako se radi o kasnijim stadijumima bolesti jetre, kada test krvi, snimak ili biopsija mogu da otkriju stanje kao što je masna jetra, to ne znači da je prekasno za čišćenje. To samo znači da vas čeka duži put. Bez obzira na to, olakšanja i rezultati koje postižete čišćenjem 3:6:9 imaju potencijal da budu toliko brzi i izraženi da vam mogu pružiti moćan zamah na čijem ćete talasu nastaviti ka potpunom isceljenju.

TESTIRANJE ZA DETOKSIKACIJU TEŠKIH METALA

Šta je s testiranjem na toksične teške metale? Ako pokušavate da odgonetnete da li treba da obavite detoksikaciju teških metala, ovaj test vam može pomoći. Ali imajte na umu da on može da otkrije samo one toksične teške metale u krvotoku za koje su tvorci testa znali da treba da ih traži, i to samo ako u telu postoji količina koja može da se detektuje. Čak i ako rezultati testa pokazuju da ste potpuno čisti, u svom sistemu i dalje možete imati otrovne teške metale – čak i u velikoj količini. Teški metali ne borave uvek u krvotoku. Često su skriveni u organima kao što su mozak i jetra, a testovi ne mogu tu da ih pronađu, iako njihovi delići, koliko god bili nanoskopski, prave pukotine u tkivu, ometaju nervne signale i tu situaciju još više pogoršavaju zato što međusobno reaguju i oksidiraju šaljući korodirane materije u tkivo raznih organa.

Kao i u slučaju poremećaja jetre, i ovde ćemo na osnovu simptoma pouzdanije utvrditi prisustvo otrovnih teških metala nego na osnovu testa. Simptomi obuhvataju anksioznost, depresiju, bipolarni poremećaj, zbunjenost, tikove, grčeve, smušenost, hiperkinetički poremećaj, Alchajmerovu bolest, Parkinsonovu bolest, autizam, ekcem, psorijazu, rozaceju, vitiligo i Kronovu bolest. Ali verovatno ne želite ni njih da čekate da vam kažu da bi bilo dobro da isprobate detoksikaciju teških metala iz sedamnaestog poglavlja ili da u čišćenje 3:6:9 uvrstite izmenu detoksikacije teških metala. Uvek je pravi trenutak da postanemo svesni da vazduh koji udišemo, voda koju pijemo, hrana

koju jedemo, kozmetika koju nanosimo na telo, gorivo koje točimo u kola i kiša koja nam pada po koži mogu da nas dovedu u dodir s toksičnim teškim metalima, i da bi bilo dobro da ih izbacimo iz organizma ako želimo da poštedimo sebe i svoje voljene muka i nedaća koje sa sobom donose dugoročni efekti toksičnih teških metala na naše zdravlje.

Ljude nekad brinu neželjeni efekti detoksikacije teških metala, i ta briga jeste legitimna – ali samo kada isprobavate neke druge tehnike čiji tvorci tvrde da one uspešno uklanjaju toksične teške metale. Iako to mogu biti dobronamerne metode, kod njih postoji opasnost da metale koje pokupe kako bi ih izbacili iz organizma, usput ispuste u organizam, a to uzrokuje razne reakcije i neželjena dejstva. Posebno se u formule s hlorelom i helacijom ne može imati poverenja da će uspeti da sve vreme čvrsto drže metale. S druge strane, tehnika detoksikacije koju ćete pronaći na ovim stranicama anđeoski je osmišljena da na ispravan način ukloni teške metale, i dopunjena je sigurnosnim merama koje obezbeđuju čvrsto držanje otrovnih teških metala na čitavom putu do konačnog izlaska iz tela.

SOK OD CELERA: MOĆAN LEK

Svež sok od celera deo je svakog čišćenja iz ove knjige. Deo je svakog spiska aromatičnog bilja i suplemenata u dvadeset devetom poglavlju, „Pravi uzrok vaših simptoma i oboljenja s dozama za isceljenje". Deo je svake knjige koju napišem. Čak sam jednu potpuno posvetio njemu, zato što je svojom lekovitošću to zaslužio.

Pored toliko mnogo pravaca kojima se možete zaputiti u svetu zdravlja i toliko mnogo pristupa koji zvuče ubedljivo, lako se može desiti da vam sok od celera nikada ne dođe na red i da mu nikada ne pružite priliku da se dokaže. To važi i za ostale informacije Medicinskog medijuma. Postoje ljudi koji tvrde da su ga isprobali, ali odgovaraju ostale od toga, dok je istina da mu se nisu iskreno i bez predrasuda posvetili dovoljno dugo da on dokaže svoju moć. Kao kada biste došli do nekog mosta a osoba koja stoji na njemu vam kaže: „Već sam prešao preko njega. Nema ničega značajnog na drugoj strani." Ako biste joj poverovali, nikada ne biste saznali da se na drugoj strani, malo dalje od mosta, nalazi rajska bašta. Osoba koja vas je ubedila da ne pređete most nikada nije otišla dovoljno daleko da otkrije taj vrt.

Nemojte da se prevarite i da propustite ovu divnu priliku da se iscelite zato što vam je neko rekao da ne pređete most. Možda ta osoba nije bila dovoljno bolesna da se ozbiljno pridržava uputstava, ili su joj pažnju odvlačili drugi pristupi. Kakvu god grešku da je napravila, lako se može desiti da vas obeshrabri i pre nego što počnete i da zbog toga skrenete sa isceljujućeg puta.

Kao što ćemo istražiti u dvadeset četvrtom poglavlju, „Žive reči za autsajdere i poruka za kritičare", postoje bolesni ljudi i ne toliko bolesni ljudi. Od ozbiljnosti simptoma s kojima se osoba nosi zavisi koliko će se ozbiljno pridržavati protokola lečenja. Nekome je svakog dana teško da ustane iz kreveta, tuširanje mu je praćeno bolovima. Druga osoba se možda žali na zdravstvene teškoće, ali bez problema može da putuje i ide u duge šetnje u prirodi. U pitanju su simptomi različitog stepena. Tačno je da danas svi oni sputavaju, bez obzira na to da li su blagi ili izraženi. Mali ekcem, blaga anksioznost – sve je to frustrirajuće. Ali osoba u takvoj situaciji ipak može da živi normalno, verovatno čak i veoma kvalitetno. To znači da se ona možda neće potruditi da pažljivo i dosledno prati uputstva. Može se

desiti da brzo odbaci veoma moćan i delotvoran protokol zato što je na pola puta izgubila interesovanje. Verovatno neće biti motivisana i posvećena kao osoba za koju je opstanak borba iz trenutka u trenutak. Za udaljenog posmatrača čitava ova situacija može da bude veoma zbunjujuća. Lako se može desiti da pretpostavite da se osoba koja kaže da joj sok od celera nije pomogao nalazi u istom čamcu kao i osoba koja kaže da joj je taj sok spasao život – lako se može desiti da pomislite da je prva osoba dosledno primenjivala uputstva i da nije odustala nakon nekoliko dana i tako uskratila šansu soku od celera da počne da deluje na mozak i telo, iako to nije tačno.

Zašto je sok od celera deo svakog čišćenja? Ne zato što je on neko malo, simpatično zadovoljstvo. Sok od celera je tu zato što sve ostalo funkcioniše bolje zahvaljujući njemu. Sok od celera pojačava svako čišćenje Medicinskog medijuma i sve što radite dok ste u tom režimu. Pomaže vam da izvučete sve moguće blagodeti iz smutija za detoksikaciju toksičnih teških metala. Pomaže vam da izvučete najveću moguću korist iz svakog recepta za čišćenje. To je moć i specifičnost soka od celera.

Šta god da radite a u službi je vašeg blagostanja, bez obzira na to da li se čistite ili ne, sok od celera stupa u vezu s tim i pojačava njegovu delotvornost kako biste imali što veću korist od toga. Sok od celera sposoban je da poboljša čak i ona sredstva koja pružaju samo male blagodeti. Pojačava sve što je istinski dobro i zdravo u vašoj ishrani.

S druge strane, ako konzumirate namirnice i upotrebljavate proizvode koji su štetni, sok od celera nema čarobni štapić da ih pretvori u korisne. Pomoći će vam da se izborite s tim problematičnim supstancama koje hrane viruse i štetne bakterije i tako doprinose razvoju hroničnih bolesti – čak i s onima koje ne pominjemo drugim ljudima zato što je u prirodi čoveka da se hvali namirnicama iz svoje ishrane na koje je ponosan, i da prikrije one za koje zna da su štetne. Iako ne može brzu hranu da pretvori u zdravu, sok od celera će makar obuzdati dejstva štetnih namirnica kojih nismo spremni da se odreknemo. Sok od celera je uvek na vašoj strani.

SPASITE SEBE OD DEZINFORMACIJA

Premda zdravstveni stručnjaci poseduju veliko znanje o drugim aspektima zdravlja, nedostaje im znanje o uzrocima hroničnih bolesti. Moramo to da shvatimo ako želimo da napredujemo.

Povrh toga, zdravstveni entuzijasti lako mogu da nam odvuku pažnju na pogrešnu stranu budući da su fantastični u brzom širenju buke, članaka, dezinformacija i konfuzije na društvenim mrežama samo zato što im je to uzbudljivo. Osobe koje se iz hobija bave zdravljem doživljavaju možda neke male simptome i nalaze se tek na početku puta ka znanju. Još uvek su u fazi kada ih pokreću klikovi, lajkovi i rasplamsavanje rasprave u komentarima pa, svesno ili nesvesno, koriste porast broja zbunjenih i izgubljenih hroničnih bolesnika.

Imajte ovo na umu kada neki trend ili teorija pokušaju da dovedu u pitanje znanje o čišćenju organizma iz ove knjige. U početnim poglavljima prvog dela pročitali ste detaljnu analizu tri trenda koji ometaju ispravno čišćenje i isceljenje; dekonstruisali smo pogrešnu ideju da je mikrobiom odgovor na sve probleme, videli smo zašto periodično gladovanje nije dugoročno rešenje za uspešno čišćenje organizma i zašto je sasvim u redu (pa čak i korisno) odbaciti vlakna prilikom ceđenja sokova. Da bismo još bolje

rasvetlili kako neka popularna praksa može da vas udalji od informacija o isceljenju koje su vam neophodne, hajde da na brzinu analiziramo trendove masa i rezanje, kao i brojanje makronutrijenata.

Brojanje makronutrijenata je novo brojanje kalorija

Brojanje kalorija palo je u nemilost među zdravstvenim radnicima zato što je postalo jasno da je to pogrešan pristup hrani. Umesto toga, postalo je popularno brojanje makronutrijenata. Sada mladi ljudi (a i stariji) prate koliko grama masti, ugljenih hidrata i proteina sadrži sve što pojedu, pa se trude da kontrolišu unos makronutrijenata uopšte ne uzimajući u obzir elemente hrane koji su najvažniji za zdravlje: fitohemikalije, antioksidanse, antivirusne materije, antibakterijske materije, minerale u tragovima i mineralne soli. Pošto je brojanje makronutrijenata složenije i prilagodljivije individualnim potrebama od brojanja kalorija, obično se smatra da ne može negativno da utiče na ishranu kao što to može brojanje kalorija. Ali u pitanju je samo još jedan trend koji hronične bolesnike može da navede na pogrešan put. U svetu fitnesa, kao i izvan njega, mnogi veruju da je to dugoročno rešenje. Kako biste zaštitili sebe i porodicu, treba da znate da to nije tačno. Taj metod je prepun nedostataka.

Masa i rezanje

Ljudima je često teško da pomoću visokoproteinske ishrane izgrade mišiće i da istovremeno zadrže vitku figuru. To mnoge zbunjuje, pošto smo okruženi porukama da je visok nivo proteina i smanjenje ili izbacivanje ugljenih hidrata tajna za izgradnju mišića i vitku figuru. Fitnes zajednica je negde usput shvatila – iako to neće priznati – da sami proteini nisu dovoljni za izgradnju i održavanje vitkog, mišićavog tela koje mnogi žele. Zbog toga se pojavio novi trend: „masa i rezanje". U pitanju je prolazak kroz dva ciklusa. Prvo se unosi previše kalorija (više nego što telo može da sagori i iskoristi) pomoću mešavine proteina, ugljenih hidrata i masti (naglasak je na proteinima), čime se, uz odgovarajuće fizičke vežbe, povećava mišićna masa, pa se onda, kada je osoba zadovoljna povećanom mišićnom masom – što je u mnogim slučajevima samo sloj nadutosti i toksične masti oko mišića – prelazi na naglo smanjenje kalorija da bi se zadržali mišići, ali da se smanji salo koje se u međuvremenu nagomilalo. Ljudi na taj način upadaju u začarani krug. To je velika greška koja je trenutno prisutna u svetu zdravlja. Cilj treba da nam bude potpuno suprotan: da ne moramo stalno da povećavamo i smanjujemo kalorije ako želimo da povećamo mišićnu masu. Strategija povećanja i smanjenja težine veoma je stresna za telo, posebno za jetru, pa oslabljena i troma jetra gubi sposobnost da konvertuje i skladišti nutrijente, što vodi ka deficitima raznih hranljivih materija i ubrzanom starenju u kasnijim periodima života. Ovaj dodatni stres koji telo trpi može na kraju da se ispolji u vidu kardiovaskularnih problema, neravnoteže holesterola, predijabetesa, dijabetesa tip 2, neželjene gojaznosti, cepanja mišića, trošenja i oštećenja hrskavice i zglobova, slabljenja bubrega, oslabljenog imunosistema i mnogih drugih problema. Ako na kraju završite s potpuno drugim zdravstvenim problemom koji je dijagnostikovan kao autoimuno oboljenje, on će vam više oštetiti telo i uzrokovati veće muke zbog svih prethodnih godina „mase i rezanja".

Teorija u pozadini „mase" kaže da se povećanjem dnevnog unosa kalorija stvara obilje

goriva pomoću kog se lako može izgraditi velika mišićna masa za kratko vreme – a njeni zagovornici su, pritom, sve vreme ubeđeni da im višak proteina koji konzumiraju gradi mišiće i da se deo ugljenih hidrata koje pojedu skladišti kao mast. Ali evo šta se stvarno događa: višak ugljenih hidrata koji unose zapravo učestvuje u izgradnji mišića dok snažno treniraju. S druge strane, višak masti koji dodaju ishrani, koja već sadrži previše masti iako toga nisu svesni (verovatno misle da u njoj ima samo mnogo proteina), preopterećuje jetru i dovodi do povećanog skladištenja masti u telu.

Postoje dve grupe koje primenjuju teoriju povećanja mase. Jedna grupa to radi namerno unoseći nezdrave kalorije – na primer, krofne, kolače, keks, mafine, dansko pecivo, kroasane, hamburgere, pice, sladolede, pomfrit – a pritom je nesvesna da ugljeni hidrati iz tih namirnica nisu odgovorni za povećanje masnih naslaga u telu; za to su odgovorne radikalne masti iz te nezdrave hrane. Druga grupa povećava masu pomoću opcija za koje veruje da su zdravije, poput tosta s avokadom, bezglutenske paste sa sosom od nekog ulja, putera od orašastih plodova, jaja, piletine, lososa, mahunarki, pirinča s uljem, humusa s tahinijem, ovsene kaše s puterom od kikirikija i proteinskih šejkova napravljenih od putera od badema, bademovog mleka, ovsenog mleka i malo voća. Ova grupa veruje da mahunarke, voće, pirinač i pasta dovode do povećanog skladištenja masti u telu, i ne shvata da su za to povećanje odgovorne radikalne masti kao što su tahini, avokado, ulja i masti u jajima. Postoji i treća grupa koja kombinuje namirnice ove dve grupe.

Mišići se mogu izgraditi na bezbedniji i efikasniji način tako što će se mišićnim ćelijama obezbediti potreban nivo glukoze zajedno s dovoljnom količinom mineralnih soli koje pomažu insulinu da se lako veže za glukozu i unese je u mišićno tkivo kako bi mišići održavali masu bez atrofije kada ne vežbamo i kako bi rasli kada vežbamo. Ovo povećanje mišića bez povećanja masnih naslaga eliminiše potrebu za drugom fazom ovog režima, za rezanjem u kom se smanjuju kalorije. Izbegavanje masti je ključni element izgradnje vitkog mišićavog tela.

Kao što dobro znate ako pratite moj rad, visokoproteinska ishrana (koja podrazumeva i visok nivo masti) mnogo opterećuje organizam. Ali najčešće ima makar tu pogodnost što drži ljude podalje od prerađene hrane i što je obično praćena povećanim unosom povrća i lisnatog zeleniša. Osoba koja unosi i veliku količinu proteina i veliku količinu ugljenih hidrata obično je ležernija u ishrani, pa su veće šanse da će konzumirati i prerađene namirnice koje nikom ne koriste.

Ljudi koji se zalažu za povećanje mase i rezanje ne shvataju da bi mogli da izgrade mišiće bez nagomilavanja masti u telu, kojih posle napornim radom moraju da se oslobode, tako što bi, umesto svog režima, održavali proteine i masti na niskom nivou i oslanjali se na ugljene hidrate u ishrani.

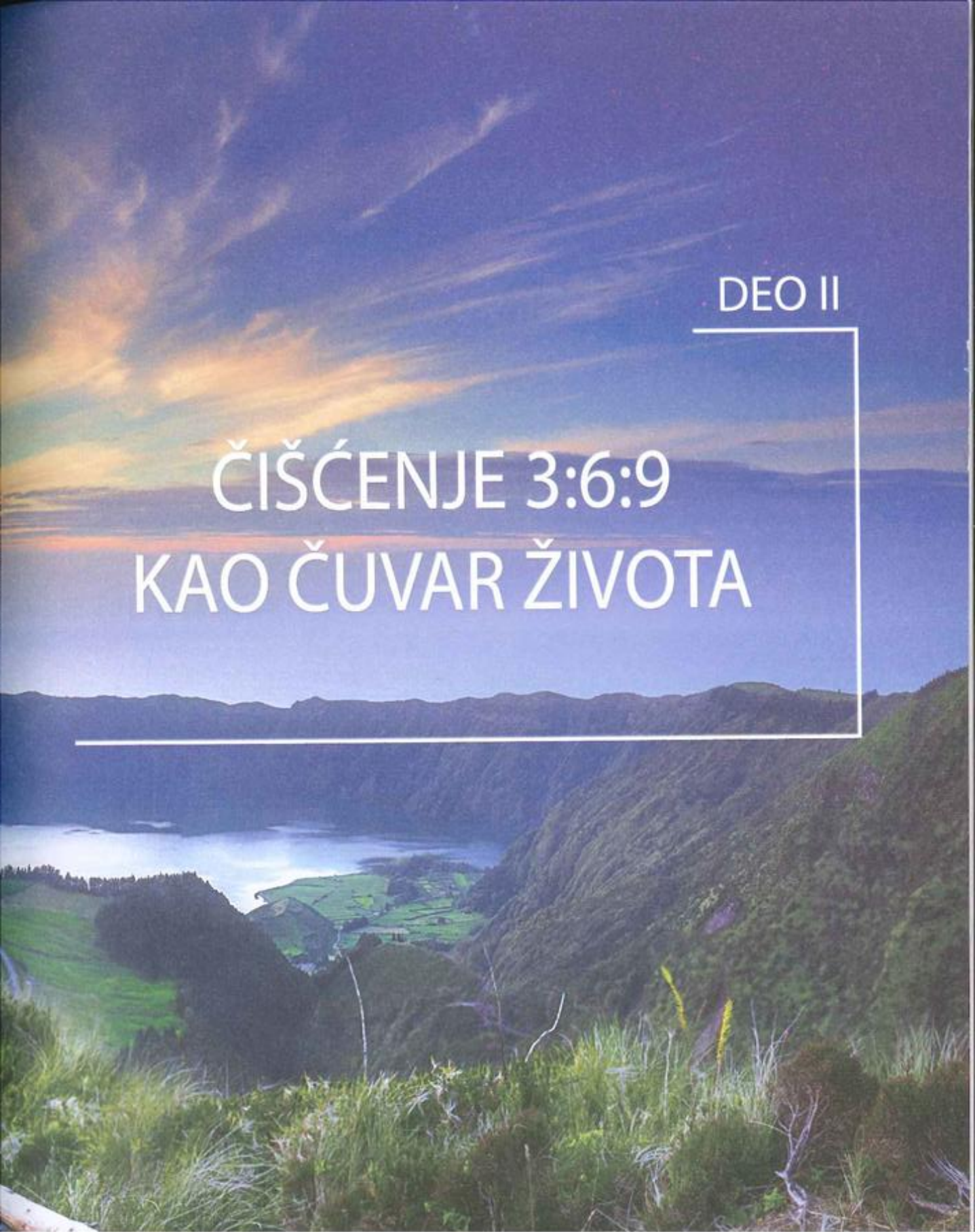
Zbog toga ćete videti da se nijedno čišćenje u ovoj knjizi ne oslanja na proteine i masti. Umesto toga, ona su usredsređena na prave izvore zdravlja i snage: svež sok od celera, lisnato zeleno povrće, ostalo lekovito povrće, i ono što ja nazivam *ključnim čistim ugljenim hidratima*, kao što su voće, bundeva, batat i krompir, koji su neophodni našem telu da bi se razvijalo. Da li je zaista u redu da smanjimo unos proteina i masti? Naravno da jeste, mada smo snažno izdresirani da mislimo suprotno. *Još više* ćete se uveriti u to u nastavku ove knjige, a posebno u devetnaestom poglavlju, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite".

Ljudi se ponekad plaše da će tokom čišćenja izgubiti mišiće. Kada listaju ove stranice i vide

da u čišćenjima nema režima povećanja mase, rezanja i brojanja makronutrijenata, to još više pojača njihov strah. Zabrinuti da nakon čišćenja Medicinskog medijuma neće izgledati kao što žele, mogu da pomisle: „On nema pojma o čemu priča". To je staro mračno čudovište koje ispira mozak ljudima još od tridesetih godina prošlog veka i koje će mnoge sprečiti da izvuku sve koristi iz ove knjige – naročito ako se u čitanje upuste neinformisani. Ne dozvolite da se to desi i vama. Nemojte otpisati čišćenja iz ove knjige zato što u njima nema „povećanja mase", „rezanja" i brojanja makronutrijenata. Sada već znate istinu: baš zato što izbegavaju trend mase, rezanja i brojanja makronutrijenata, ova čišćenja su u stanju da pruže rešenje za izgradnju snage i vitalnosti vašeg tela, i da mu istovremeno povrate izgubljeno zdravlje.

„Sada ćete se upustiti u putovanje koje će vas povezati
s dubokom prirodom čišćenja i podmlađivanja ćelija
u telu da biste stekli svaku moguću šansu
da ozdravite i oporavite se."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum



DEO II

ČIŠĆENJE 3:6:9 KAO ČUVAR ŽIVOTA

Kako funkcioniše čišćenje 3:6:9

Sada ćete se upustiti u putovanje koje će vas povezati s dubokom prirodom čišćenja i podmlađivanja ćelija celog tela da biste stekli svaku moguću šansu da ozdravite i oporavite se.

STRUKTURA 3:6:9

Bilo da se odlučite za izvornu, uprošćenu ili naprednu varijantu čišćenja 3:6:9, proces ćete započeti trodnevnom pripremnom fazom koju označavamo *brojem 3* i koja je neodvojivi deo procedure. Nikako ne smete da je preskočite, zato što je vašem telu potreban ovaj uvodni period zagrevanja kako bi imalo što veće koristi od svega što sledi nakon toga.

Tokom sledeća tri dana koja označavamo *brojem 6* počinje unutrašnje čišćenje. U ovom periodu vaša jetra i ostali organi prazne svoje stare kontejnere prepune otrova (kao što su ostaci starih farmaceutskih lekova, petrohemikalije, plastika i toksični teški metali), masti i virusnog otpada koji se mesecima ili godinama nalaze u vama, i to ih prazne temeljnije nego ikada ranije u životu.

Tokom poslednja tri dana, označavamo ih *brojem 9*, jetra i ostali organi šalju ove problematične činioce u krvotok, koji ih iznosi iz organizma kako biste se što više približili svojim ciljevima u procesu isceljenja. To je faza kojom se završava čišćenje 3:6:9 i faza koja vam omogućava da konačno postignete određene pozitivne zdravstvene rezultate.

Ako želite duže čišćenje, sasvim je u redu da ponovo započnete proceduru nakon što završite jedan devetodnevni ciklus izvornog, uprošćenog ili naprednog čišćenja 3:6:9 – ciklus možete ponavljati koliko god puta želite. Za dodatna uputstva pogledajte trinaesto poglavlje, „Ponavljanje čišćenja 3:6:9 ", kao i devetnaesto poglavlje, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite". Ova poglavlja takođe će vam objasniti šta treba da radite ako iz bilo kog razloga morate da prekinete čišćenje pre nego što završite ciklus.

Struktura ovog čišćenja nije nasumično obrazovana. Kada se uskladite s ovim ritmom trodnevnih intervala koji zajedno dostižu devet dana, organizam ulazi u režim dubokog čišćenja. Ako želite da saznate zašto su baš ovi brojevi važni, u mojoj knjizi *Spasavanje jetre* možete pronaći objašnjenje njihovog fiziološkog značaja. Dodatni uvidi u smisao tih brojeva čekaju vas na strani 237 ove knjige, u odeljku „Tajna rođendanskog čišćenja".

KADA ZAPOČETI ČIŠĆENJE

Čišćenje 3:6:9 osmišljeno je tako da vam pruža podršku već od prvog dana, bez obzira na to u kojoj ste fazi života. Ako ste navikli na standardnu ishranu, nema potrebe da se prvo pripremite za čišćenje – nije potrebno da prvo, na primer, mesec dana prođete kroz čišćenje štetnih mikroorganizama izbacujući iz ishrane problematične namirnice ili da mesec dana primenjujete jutarnje čišćenje ili detoksikaciju teških metala, iako vam to svakako ne bi škodilo. Bez obzira na to kakve su vam navike u svakodnevnoj ishrani, slobodno se odatle direktno možete upustiti u bilo koju od verzija čišćenja 3:6:9.

Izuzetak postoji samo ako ste ekstremno osetljivi. Ako vam je zbog određenih digestivnih tegoba teško da svarite pojedine namirnice, ne bi bilo loše da prvo prođete kroz čišćenje monoishranom. U osamnaestom poglavlju detaljno je objašnjeno kako ono funkcioniše.

Ako radite od ponedeljka do petka, najbolje bi bilo da čišćenje započnete u subotu i da ga završite u sledeću nedelju. Na taj način prvi vikend će vam poslužiti da se lakše prilagodite na novi program ishrane i da kupite potrebne sastojke i pripremite hranu za sledeću sedmicu. Drugog vikenda imaćete potrebno vreme i prostor da se posvetite najmoćnijim danima čišćenja.

Dok organi ispuštaju otrove, verovatno ćete osećati talase umora ili psihičke turbulencije. Čišćenje nije samo fizički proces; ono ima i svoju duhovnu komponentu. Kada se vaše telo oslobađa otrova, praktično se odvajate od starog dela svog bića. Oslobađate se prošlosti. Iako se ovi talasi mogu pojaviti u bilo kom trenutku čišćenja, posebno budite spremni na njih tokom poslednja tri dana. Pre nego što započnete čišćenje, isplanirajte čitav proces. Izaberite datum početka tako da vam se poslednja tri dana poklope s periodom u kom možete sebi priuštiti da budete promenljivog raspoloženja ili malo više umorni – to je jedan od razloga zašto preporučujem da završetak čišćenja padne za vikend. Ako vaša sedmica ima drugačiju strukturu, ili ako iz bilo kog drugog razloga želite da započete proces drugog dana, slobodno postupite u skladu sa svojim željama. Cilj je da se čišćenje što bolje uklopiti u *vaš* život i da *vam* bude podrška a ne smetnja.

Ako u čišćenje ulazite pravo iz standardne ishrane – što znači da ste navikli na raznu prerađenu i prženu hranu ili na veću količinu glutena, mlečnih proizvoda i životinjskog proteina – a opredelili ste se za naprednu varijantu čišćenja 3:6:9, imajte u vidu da će to biti mnogo drastičnija promena nego da ste izabrali izvornu ili uprošćenu varijantu, ili neko drugo čišćenje iz ove knjige. Ovo ne treba da vas uplaši, već da vas pripremi za činjenicu da ćete u krvotok ispuštati mnogo veću količinu otrova nego što je ispušta neko ko se zdravije hranio pre nego što je započeo naprednu varijantu čišćenja 3:6:9. Krvotok će vam brzo biti ispunjen i površinskim i dubinskim otrovima iz organa i ostalog tkiva u telu, dok će organi osobe koja se pre toga zdravije hranila ispuštati samo dublje ukopane otrove jer su u organizmu tih ljudi samo ti otrovi prisutni. Zbog ispuštanja velike količine otrova najbolje bi bilo da isplanirate proces tako da tokom svih devet dana naprednog čišćenja 3:6:9 budete slobodni i što manje aktivni.

ZAŠTITA NADBUBREŽNIH ŽLEZDA

Jedna od čari čišćenja 3:6:9 jeste činjenica da vam ono štiti nadbubrežne žlezde. Za razliku od mnogih tehnika čišćenja koje vas izgladnjuju terajući nadbubrežne žlezde da luče veću dozu adrenalina, što opterećuje i jetru koja

mora sve to da počisti, kod čišćenja 3:6:9 nema gladovanja.

Ako izbacite hranu na pogrešan način – ako to uradite nepromišljeno, bez znanja o tome kako nadbubrežne žlezde zaista funkcionišu – ove žlezde će oštro reagovati zato što nisu dobile upozorenje da će doći do izbacivanja hrane. Ta reakcija pojaviće se u vidu neprestanog lučenja adrenalina kao zamene za šećer u krvi koji je uskraćen telu. Na taj način naši organi ostaju u stabilnom stanju pa mogu da izdrže neočekivani manjak glukoze koji je posledica nove ishrane koju isprobavate. Ali nadbubrežne žlezde zbog toga plaćaju skupu cenu. Starija keto dijeta i drugi oblici visokoproteinskih/visokomasnih ishrana pravi su primeri za ovo; uklanjanje svih ugljenih hidrata iz ishrane uvek nanosi štetu nadbubrežnim žlezdama, zbog čega se osoba oseća umorno i ima manjak energije mesecima kasnije.

Ako vas brinu nastupi gladi u ovom režimu, znajte da nema razloga za brigu. Čišćenje 3:6:9 štiti i vas i vaše nadbubrežne žlezde. Nećete biti ograničeni na sićušne porcije, a svaka verzija sadrži i užine.

Iako izvorno čišćenje 3:6:9 smanjuje unos masti da bi vam rasteretilo jetru i pankreas, ono to radi postepeno. Pored toga, taj manjak masti je kompenzovan mogućnošću da se zasitite drugim ukusnim namirnicama. Premda uprošćena i napredna verzija zahtevaju da se sve vreme uzdržavate od unošenja radikalnih masti, svakako ćete moći da se zasitite u meri dovoljnoj da budete zadovoljni i utemeljeni. Pored toga, gustina nutrijenata u namirnicama iz sva tri ova režima zadovoljava organizam na dubljem, ćelijskom nivou.

DOŽIVOTNI ALATI: IZVORNI, UPROŠĆENI I NAPREDNI

Kao što smo već istražili u osmom poglavlju, „Vodič za odabir čišćenja", izbor jedne od tri varijante čišćenja 3:6:9 zavisi od nekoliko faktora, između ostalog i od toga da li imate ranija iskustva s čišćenjem i kakvo vam je trenutno zdravstveno stanje. Ako imate samo nekoliko simptoma koji vas ne ometaju da normalno živite, možda ćete se odlučiti da krenete u jednom pravcu. Ako se suočavate s većim brojem simptoma i tegoba koje vam otežavaju život pa imate snažnu potrebu za čišćenjem, isceljenjem i oporavkom, možda ćete krenuti drugim pravcem. Vaš raspored obaveza takođe može da utiče na odluku. Sami najbolje znate šta su vam ciljevi i šta vam u ovom trenutku izgleda izvodljivo. I zapamtite, ovde nije pitanje „sve ili ništa". Bez obzira na to koju ćete verziju čišćenja sada izabrati, ostale će uvek biti tu da ih isprobate kad to poželite. To su alati koji su vam doživotno dostupni.

Izvorno čišćenje 3:6:9

Svrha izvornog čišćenja 3:6:9 jeste da iščupa otrove i patogene duboko ukorenjene u našem telu, i da tako otvori vrata ka budućnosti u kojoj je moguće živeti bez hroničnih simptoma.

Kada smo bolesni i kada nas muče dugotrajni simptomi, dešava se da potpuno zaboravimo kako izgleda osećati se dobro. Kako meseci pa čak i godine prolaze, postepeno nam bledi sećanje na periode kada smo imali više energije i manje simptoma, ili kada čak nismo imali nikakve simptome. Neki ljudi nikada nisu imali priliku da se osećaju dobro zato što pate još od rođenja. Kada simptomi vladaju celim našim danom, imamo utisak da je dobro zdravlje izvan naše kontrole. Izvorno čišćenje 3:6:9 moćan je način da povratite kontrolu u svoje ruke kako biste konačno krenuli napred.

Čisteći jetru i druge organe od toksičnih problematičnih činilaca odgovornih za hronične zdravstvene probleme, izvorno čišćenje 3:6:9 pomaže vam da ublažite simptome i tegobe – pa čak i da ih se otarasite – kao što su srčane palpitacije, valunzi, peckanje, utrnulost, bolovi, vrtoglavica, nesvestica, smušenost, migrena, anksioznost, depresija, nadimanje, umor, reproduktivni problemi, problemi sa štitastom žlezdom, lupus, lajmska bolest, reumatoidni artritis, psorijazni artritis, ekcem, psorijaza, akne, infekcija urinarnog trakta i mnogi drugi. Kada nema otrova, kao ni virusa i bakterija koji se njima hrane, oslobađate se mnogih ograničenja i pred vama se ukazuju nove životne mogućnosti.

Imate pravo da se iscelite. Zaslužujete da se osećate snažno i produktivno, i da svoje telo doživljavate kao dragoceno vozilo kojim s lakoćom možete da putujete kroz život.

KLJUČNE NAPOMENE VEZANE ZA ČIŠĆENJE

Dok proučavate ovo poglavlje, imajte na umu ove važne napomene:

Nadogradnja

Kao što sam pomenuo u osmom poglavlju, „Vodič za odabir čišćenja", izvorno čišćenje 3:6:9 predstavlja nadograđenu verziju čišćenja 3:6:9 za spasavanje jetre iz moje knjige *Spasavanje jetre*. Pažljivo pročitajte stranice koje slede da biste izvukli što veću korist iz tih nadogradnji – da biste, na primer, ubacili sok od celera u svih devet dana čišćenja radi njegovog pojačanog efekta, i da biste dodali tikvice kuvane na pari meniju za ručak tokom prva tri dana. Takođe pogledajte

devetnaesto poglavlje, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite", gde ćete pronaći odgovore na uobičajena pitanja vezana za čišćenje.

Recepti i uzorci jelovnika

U dvadeset trećem poglavlju pronaći ćete sve recepte koji se ovde pominju. U dvadeset drugom poglavlju pronaći ćete uzorke jelovnika za svaki obrok.

Prilagođavanja i zamene

Ako iz nekog razloga ne možete da jedete ili da nabavite neku od namirnica s narednih strana, ili ako vam čvrsta hrana predstavlja problem, pomoći će vam dvadeset prvo poglavlje, koje je potpuno posvećeno izmenama. Tu ćete takođe naći opciju za ubacivanje detoksikacije teških metala u ovo čišćenje ako želite.

3: IZVORNO

	PRVI DAN	DRUGI DAN	TREĆI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom
JUTRO	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: doručak i prepodnevna užina po izboru (u okviru uputstava)	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: doručak i prepodnevna užina po izboru (u okviru uputstava), uključujući i: jednu do dve jabuke (ili sos od jabuke)	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: doručak i prepodnevna užina po izboru (u okviru uputstava), uključujući i: jednu do dve jabuke (ili sos od jabuke)
RUČAK	Obrok po izboru (u okviru uputstava) koji obuhvata tikvice kuvane na pari	Obrok po izboru (u okviru uputstava) koji obuhvata tikvice kuvane na pari	Obrok po izboru (u okviru uputstava) koji obuhvata tikvice kuvane na pari
SREDINA POPODNEVA	Jedna do dve jabuke (ili sos od jabuke) s jednom do dve urme	Jedna do dve jabuke (ili sos od jabuke) s jednom do dve urme	Jedna do dve jabuke (ili sos od jabuke) s jednom do dve urme

	PRVI DAN	DRUGI DAN	TREĆI DAN
VEČERA	Obrok po izboru (u okviru uputstava)	Obrok po izboru (u okviru uputstava)	Obrok po izboru (u okviru uputstava)
VEČE	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage
UPUTSTVA	• Smanjite uobičajenu potrošnju radikalnih masti (orašastih plodova, semenki, ulja, maslina, kokosa, avokada, životinjskih proteina itd.) za 50 procenata i nemojte uopšte jesti radikalne masti (ako ih uopšte želite) do večere. Iako nisu predstavnici radikalnih masti, mahunarke u potpunosti preskočite. • Izbegavajte ovu hranu: jaja, mlečne proizvode, gluten, sokove i gazirana bezalkoholna pića, so i mešavine začina, svinjetinu, kukuruz, ulja (uključujući i industrijska i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i drugu vrstu ribe i plodova mora (losos, pastrmka i sardine su u redu za večeru od prvog do trećeg dana), sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, mača čaj, kakao i čokoladu), žitarice (proso i ovas su u redu od prvog do trećeg dana), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, druge veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse. • Ako volite proizvode životinjskog porekla, držite se dnevno jedne porcije nemasnog, organskog mesa, živine ili ribe (losos, pastrmka ili sardine), koja se prva tri dana jede samo za večeru. • Fokusirajte se na unošenje više voća, povrća i lisnatog povrća svaki dan. Kuvajte povrće na pari ili ga dodajte u supe i potaže u recepte čišćenja iz dvadeset trećeg poglavlja. Izbegavajte pečenu hranu svih devet dana. • Pogledajte tekst koji sledi i dvadeset prvo poglavlje za zamene i prilagođavanja ako vam bilo koja od namirnica ne odgovara. Naći ćete, na primer, zamenu za urme i jabuke. • Jedite porcije koje vam odgovaraju. Smanjite ih ako ste preterano siti. • Ostanite hidrirani tako što ćete tokom dana piti oko litar (približno četiri šolje) vode između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom.		

3: IZVORNO

Veoma je važno da razumete razloge koji stoje iza ovog plana ishrane. Za početak, treba da shvatite da su prva tri dana ovog čišćenja poput odbrojavanja do skidanja pomoćnih točkića s bicikla. Ova etapa ne sme da bude nagla i drastična promena – od toga ne biste imali koristi. Ona je početak ciklusa. Bez ovog perioda prilagođavanja, pun ciklus čišćenja ne bi bio toliko efikasan i uspešan.

Ako biste preskočili trojku, to je kao da se pojavite na vozačkom ispitu a da niste naučili ni da upalite motor automobila. To je česta greška koju prave mnoga veštački konstruisana čišćenja koja se oslanjaju na sistem „pokušaja i grešaka". Naglo izlažu organe ekstremnoj situaciji i teraju ih da funkcionišu pod pritiskom bez ikakve pripremne faze. Naši organi ne mogu dobro da funkcionišu u takvoj situaciji. Kada dođe vreme da se krene, javiće se oklevanje jer, uprkos strogoj naredbi instruktora: „Kreni" – koliko god da pokušavamo da prisilimo telo da pritisne papučicu gasa i počne da se čisti – čitav ovaj poduhvat je beznadežan jer nismo svom telu dali ključeve.

Da bismo prevazišli fazu gledanja u retrovizore i započeli istinski proces isceljenja, početak čišćenja mora biti posebno nežan prema telu kako bi ono u kasnijim etapama čišćenja moglo da sprovede otrove i patogene napolje. Ne smemo jetri odmah zadati previše posla ili je prisiliti da preoptereti mozak i srce. Moramo je usmeravati na pravi način, ostavljajući joj dovoljno vremena da se prilagodi, i to je svrha prva tri dana.

Nakon buđenja

- Svaki od ova tri dana započećete jednostavno: **s pola litra vode s limunom ili limetom, po izboru.** (Pogledajte dvadeset treće poglavlje za recept sa ispravnim odnosom vode i limuna ili limete. Nije smisao da iscedite deset limunova u čašu vode.) Ako želite, možete da povećate količinu sve do litra vode s limunom ili limetom.

Savet

- Ako želite, možete dodati kašičicu sirovog meda u vodu s limunom ili limetom.

Jutro

- Kada popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte najmanje od 15 do 20 minuta, ili najbolje 30,* pa onda popijte najmanje **pola litra soka od celera** (recept je na strani 296, ili nabavite sveže isceđen iz lokalnog đus-bara).
- Nakon što popijete sok od celera, *sačekajte od 15 do 30 minuta,* pa onda možete da pojedete **doručak po izboru,** ali u okviru uputstva iz gornje tabele, što će detaljnije biti objašnjeno u nastavku ovog poglavlja. Sok od celera je lekovit a ne kaloričan napitak, zato obavezno doručkujte nakon njega. Taj doručak može biti voćni smuti ili ovsene pahuljice. Dodatnu inspiraciju možete pronaći u receptima iz dvadeset trećeg poglavlja i u uzorcima jelovnika za izvorno čišćenje iz dvadeset drugog poglavlja.
- Ako kasnije ponovo ogladnite, pojedite **prepodnevnu užinu po izboru** u kojoj ne sme biti radikalnih masti niti problematičnih namirnica navedenih u ovom poglavlju. I ovde vam poglavlje s receptima može ponuditi razne zanimljive ideje. Jabuka je najjednostavnije rešenje.
- **Drugog i trećeg dana** pobrinite se da pojedete jednu ili dve jabuke tokom prepodneva. Možete da jedete cele, da ih iseckate na kriške, da ih iseckate i pomešate s drugim voćem, da od njih napravite smuti u blenderu, ili da ih konzumirate u obliku sosa od jabuka (svežeg ili kuvanog). Ako vam jabuke kojim slučajem uopšte ne odgovaraju,

zamenite ih zrelim kruškama. Kao poslednju opciju, možete da popijete i sveže ceđen sok od jabuke. Jabuke se razlikuju po veličini, pa sami izaberite količinu koja vam odgovara.

Savet

- Dodatna opcija za doručak jeste smuti za detoksikaciju teških metala – ali tim smutijem ne možete da *zamenite* jutarnje jabuke drugog i trećeg dana. Za više informacija o ubacivanju detoksikacije teških metala u čišćenje 3:6:9 pogledajte dvadeset prvo poglavlje, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

Ručak

- Za ručak pojedite **obrok po izboru**, pod uslovom da u njemu nema radikalnih masti i problematičnih namirnica navedenih u ovom poglavlju. Ako vam je potrebna dodatna inspiracija, pogledajte recepte u dvadeset trećem poglavlju i uzorke jelovnika za izvorno čišćenje 3:6:9 u dvadeset drugom poglavlju.
- U okviru ručka pojedite najmanje **šolju tikvica kuvanih na pari**, bilo kao dodatak glavnom obroku ili kao njegov sastavni deo.

Po podne

- Kada ogladnite, sat-dva posle ručka, pojedite **jednu ili dve jabuke** (ili jednaku porciju jabukovog sosa ili krušaka) **s jednom ili dve urme**.

Saveti

- U dvadeset trećem poglavlju pronaći ćete zanimljive recepte za kombinaciju jabuka i urmi.
- Ako i nakon ove užine ostanete gladni, pojedite još jabuka.
- Ako ste se odlučili za sos od jabuke kupljen u prodavnici, pobrinite se da bude bez ikakvih aditiva.
- Ako ne volite urme ili ne možete da ih nabavite, dobra zamena je šaka dudinja (suvih ili svežih), šaka suvog ili svežeg grožđa, šaka suvih ili svežih smokvi, i to tim redom. Možete da ih iseckate ili blendirate zajedno s jabukama.

Večera

- Kad dođe vreme za večeru, pojedite **obrok po izboru**, pod uslovom da ne sadrži problematične namirnice navedene u ovom poglavlju.

Savet

- Ovaj obrok vam je prilika da pojedete *opcionu* porciju posnog životinjskog proteina (pod uslovom da se ne nalazi na spisku namirnica koje treba izbegavati) ili drugi oblik radikalnih masti kao što su avokado, orašasti plodovi ili semenke. Ali ova opcija svakako nije obavezna. Ako želite da pojačate čišćenje, preskočite radikalne masti za večeru tokom prva tri dana kako bi čišćenje bilo bez ikakvih masti.

Veče

- Ako ogladnite nakon večere, pojedite **jabuku** (ili sos od jabuke ili kruške).
- Sat vremena pre nego što odete u krevet, **popijte pola litra vode s limunom ili limetom.**
- Pred spavanje možete popiti i šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili pečurke čage.** Nemojte ih mešati već izaberite jedan od ta tri. Čaj možete da popijete u isto vreme kada pijete vodu s limunom ili limetom.

Savet

- Vodi s limunom ili limetom ili čaju možete da dodate kašičicu sirovog meda.

6: IZVORNO

	ČETVRTI DAN	PETI DAN	ŠESTI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom
JUTRO	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: smuti za spasavanje jetre	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: smuti za spasavanje jetre	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: smuti za spasavanje jetre
RUČAK	Špargla na pari sa salatom za spasavanje jetre	Špargla na pari sa salatom za spasavanje jetre	Špargla i prokelj na pari sa salatom za spasavanje jetre
SREDINA POPODNEVA	Bar jedna do dve jabuke (ili sos od jabuka) s jednom do tri urme (ili zamene), plus štapići celera	Bar jedna do dve jabuke (ili sos od jabuka) s jednom do tri urme (ili zamene), plus štapići celera	Bar jedna do dve jabuke (ili sos od jabuka) s jednom do tri urme (ili zamene), plus štapići celera
VEČERA	Špargla na pari sa salatom za spasavanje jetre	Prokelj na pari sa salatom za spasavanje jetre	Špargla i prokelj na pari sa salatom za spasavanje jetre

	ČETVRTI DAN	PETI DAN	ŠESTI DAN
VEČE	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage
UPUTSTVA	• U potpunosti izbegavajte radikalne masti (orašaste plodove, semenke, ulja, masline, kokos, avokado, kakao, supu od kostiju, životinjske proteine itd.). Preskočite i mahunarke. • Izbegavajte ovu hranu: jaja, mlečne proizvode, gluten, sokove i bezalkoholna gazirana pića, so i začine, svinjetinu, kukuruz, ulja (uključujući i industrijska i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i sve ostale vrste ribe i plodova mora, sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, mača čaj i čokoladu), žitarice (uključujući i proso i ovas), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, druge veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse. • Umesto toga, pridržavajte se namirnica navedenih u ovom poglavlju i tabeli iznad. Kuvajte povrće samo na pari. Izbegavajte pečenu hranu svih devet dana. • Pogledajte tekst koji sledi i dvadeset prvo poglavlje za prilagođavanja i zamene ako vam bilo koja od namirnica ne odgovara. Naći ćete, na primer, zamenu za salate, špargle, prokelj i sastojke za smuti. • Jedite porcije koje vam odgovaraju. Smanjite ih ako ste previše siti. • Ostanite hidrirani tako što ćete tokom dana piti oko litar (približno četiri šolje) vode između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom.		

6: IZVORNO

Tokom tri središnja dana čišćenja, jetra nakon dužeg vremena konačno može da predahne od potrebe da proizvodi velike količine žuči. Neprestana proizvodnja žuči predstavlja stanje u kom danas gotovo svi ljudi žive zbog ishrane bogate mastima – a telo mora te masti da razgradi. Ovakav nivo proizvodnje žuči iscrpljuje jetru, zbog čega ona ne može efikasno da obavlja svoje dnevne zadatke čišćenja. Kada jetra konačno dobije priliku da se malo odmori od ovog posla, može da se posveti izbacivanju otrova koje je tokom vašeg života uskladištila u dubokim džepovima. Jetra koja je sposobna da se detoksikuje i obnovi veoma je korisna za vaše zdravlje na svim mogućim nivoima; ona tako postaje kičma procesa oporavka od hronične bolesti i drugih upornih simptoma – simptoma koji s vremenom mogu prerasti u hroničnu bolest ako ne vodimo računa o svom telu pomoću mera kao što je čišćenje 3:6:9.

Nakon buđenja

- Svaki od tri dana započećete s pola litra vode s limunom ili limetom. Ako želite, možete popiti i litar ove vode.

Savet

- Ako želite, možete dodati kašičicu sirovog meda vodi s limunom ili limetom.

Jutro

- Nakon što popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte najmanje od 15 do 20 minuta, a najbolje bi bilo 30*, pa onda popijte najmanje pola litra soka od celera.
- Nakon što popijete sok od celera, *sačekajte od 15 do 30 minuta*, pa onda pređite na **smuti za spasavanje jetre** (recept je na strani 318). Napravite jednu ili više porcija, u zavisnosti od toga koliko ste gladni, i pijte ga kad god želite tokom ostatka jutra. Druga opcija je da voće iz recepta za smuti iseckate u činiju i tako pojedete.

Savet

- Dodatna opcija je da u kasnijem delu jutra pijete smuti za detoksikaciju teških metala ako želite da usvojite izmenu iz dvadeset prvog poglavlja – ali nikako nemojte ovim smutijem da *zamenite* smuti za spasavanje jetre. Ako vam tako više odgovara, napravite ih u manjim porcijama da biste imali mesta za oba.

Ručak

- **Četvrtog i petog dana** za ručak ćete jesti **šparglu** kuvanu na pari sa **salatom za spasavanje jetre**.
- **Šestog dana** za ručak ćete jesti **šparglu i prokelj kuvane na pari** sa **salatom za spasavanje jetre**.

Saveti

- Šparglu i/ili prokelj možete da jedete i u sirovom obliku – kao, na primer, u receptu za salatu od rendanog prokelja, špargle, rotkvice i jabuke, ili u receptu za salatu od prokelja.
- Povrće jedite ili sirovo ili kuvano na pari. Tokom trajanja izvornog čišćenja nemojte da ga pečete niti da ga pripremate s uljem, pavlakom, puterom, sirćetom ili solju.
- Ako ne možete da nabavite svežu šparglu i/ili prokelj, kupite smrznute. Ako ne možete da ih nabavite ni sveže ni smrznute, zamenite ih tikvicama.
- Povrće možete da skuvate na pari neposredno pre obroka ili da ga unapred pripremite, pa da ohlađeno dodate svojoj salati. Takođe možete da napravite pire od povrća ili da ga ubacite u blender. Dodatne opcije pronaći ćete na strani 275.

- Ako vam sirova salata ne odgovara, bilo zbog toga što vam treba mnogo vremena da je pojedete ili zato što imate poteškoće sa žvakanjem ili varenjem, salatu za spasavanje jetre možete da zamenite potažom za spasavanje jetre. Ako vam ni potaž ne odgovara, zamenite je sokom za spasavanje jetre. Dodatna uputstva nalaze se u odeljku „Salate" u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

Sredina popodneva

- Kada nakon ručka ogladnite, pojedite najmanje jednu ili dve jabuke (ili istu količinu sosa od jabuka ili zrelih krušaka) i jednu do tri urme (ili zamene za urmu), i ovog puta tome dodajte i štapiće celera.

Saveti

- Kada ujutru pripremate sok od celera, odvojte nekoliko štapića za popodnevno grickanje.
- Ako vam je teško da žvaćete štapiće celera, sameljite ih u multipraktiku ili u blenderu zajedno s jabukama.
- Ako to nije dovoljno da se zasitite, možete pojesti još jabuka tokom popodneva.

Večera

- **Četvrtog dana** za večeru ćete jesti **šparglu kuvanu na pari** sa **salatom za spasavanje jetre.**
- **Petog dana** za večeru ćete jesti **prokelj kuvan na pari** sa **salatom za spasavanje jetre.**
- **Šestog dana** ćete jesti i **šparglu i prokelj kuvane na pari** zajedno sa **salatom za spasavanje jetre.**

Savet

- Svi saveti koji su navedeni u odeljku „Ručak" važe i ovde – na primer, možete da blendirate šparglu i/ili prokelj ili da napravite pire od njih, možete da ih jedete sirove, možete da ih zamenite tikvicama, možete salatu za spasavanje jetre da zamenite potažom za spasavanje jetre ili sokom za spasavanje jetre iz poglavlja s receptima. Više o ovome pročitajte u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

Nakon večere

- Ako nakon večere ogladnite, pojedite **jabuku** (ili sos od jabuke ili kruške).
- Sat vremena pre nego što odete na spavanje, popijte **pola litra vode s limunom ili limetom.**
- Pre spavanja možete da popijete i šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili pečurke čage.** Izaberite jedan i nemojte ih mešati. Čaj možete da pijete u isto vreme kada pijete i vodu s limunom ili limetom.

Savet

- Možete da dodate kašičicu sirovog meda vodi s limunom ili limetom ili čaju.

9: IZVORNO

	SEDMI DAN	OSMI DAN	DEVETI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom
JUTRO	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: smuti za spasavanje jetre	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: smuti za spasavanje jetre	Tokom dana konzumirajte: Dva soka od celera od 500 ml do 600 ml (jedan ujutru, jedan rano uveče; pijte ih sa 15–30 minuta razmaka od ostalih napitaka) Dva soka krastavac-jabuka od 500 ml do 600 ml (u bilo koje vreme) Blendirana dinja, svež sok od lubenice, blendirana papaja, blendirana zrela kruška ili sveže ceđen sok od pomorandže (koliko god porcija i koliko god često želite, sve dok ih pijete zasebno) Voda (po želji)
RUČAK	Potaž od spanaća s rezancima od krastavca	Potaž od spanaća s rezancima od krastavca	
SREDINA POPODNEVA	Sačekajte barem 60 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte barem 15–30 minuta, a onda: jedna do dve jabuke (ili sos od jabuke), plus kriške krastavca i štapići celera	Sačekajte barem 60 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte barem 15–30 minuta, a onda: jedna do dve jabuke (ili sos od jabuke), plus kriške krastavca i štapići celera	
VEČERA	Bundeva, batat, jam ili krompir kuvani na pari sa šparglom i/ili prokeljom na pari, plus po želji salata za spasavanje jetre	Šparglа kuvana na pari i/ili prokelj, plus po želji salata za spasavanje jetre	
VEČE	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage	Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage

	SEDMI DAN	OSMI DAN	DEVETI DAN
UPUTSTVA	• Nastavite da izbegavate radikalne masti (orašasti plodovi, semenke, ulja, masline, kokos, avokado, kakao, supa od kostiju, životinjski proteini i slično) u potpunosti. Zaobiđite i mahunarke. • Nastavite da izbegavate i ovu hranu: jaja, mlečne proizvode, gluten, sokove i bezalkoholna gazirana pića, so i mešavine začina, svinjetinu, kukuruz, ulja (kako industrijska tako i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i svu drugu ribu i alge, sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, maču i čokoladu), žitarice (uključujući i proso i ovas sada), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, druge veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse. • Umesto svega navedenog, pridržavajte se namirnica istaknutih u ovom poglavlju i u tabeli iznad. Kuvajte povrće samo na pari. Izbegavajte pečenu hranu svih devet dana. • Pogledajte tekst koji sledi i dvadeset prvo poglavlje za zamene i prilagođavanja ako vam neka od namirnica iz tabele ne odgovara. • Jedite porcije koje su odgovarajuće za vas. Smanjite ih ako ste previše siti. • Ostanite hidrirani pijući oko litar (približno četiri šolje) vode tokom dana, između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom. Ako dodatni sok od celera po podne znači da biste malo smanjili količinu vode, to je u redu.		

9: IZVORNO

Evo nas: u trenutku koji je vaša jetra čekala ceo život. To znači da je to trenutak koji ste i vi čekali jer ono što prija jetri, prija i vama. Kada se vaša jetra i drugi organi rasterete u ovoj fazi, zapanjićete se kako to pozitivno može da utiče na vaše telo i raspoloženje. Efekat talasa od sada pa nadalje – ljudi koji vide promenu u vama, dalje promene koje ste inspirisani da sprovodite u svom životu – biće dubok i dalekosežan. Ko zna čije ćete sve živote dotaći svojim poboljšanim zdravljem? Ko zna šta ćete sve nadalje činiti?

Tokom proteklih šest dana zagrevali ste motor svoje jetre i jačali rezerve svog tela pripremajući ih tako da u devetki imaju moć da izbace smeće i otrov koje su vaši organi godinama zadržavali. Ovo prevazilazi sposobnost jutarnjeg čišćenja da prerađuje i izbacuje dnevni otpad. Ova tri dana zasnovana na tečnostima potpuno su nova teritorija.

SEDMI I OSMI DAN

Nakon buđenja

- Kao i obično, počećete svaki dan s **pola litra vode s limunom ili limetom**, po izboru. Ako želite, možete piti do litar.

Savet

- Ako želite, možete dodati opcionu kašičicu sirovog meda u vodu s limunom ili limetom.

Jutro

- Kada popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte barem od 15 do 20 minuta, najbolje 30*, i onda popijte barem **pola litra soka od celera**.
- Nakon što popijete sok od celera, *sačekajte još 15 do 30 minuta*, a onda popijte **smuti za spasavanje jetre**. Napravite još jednu porciju, u zavisnosti od toga koliko ste gladni, i pijte je kad god želite tokom ostatka prepodneva. Druga opcija je da pojedete voće iz recepta za smuti iseckano u činiji.

Savet

- Kao i ranije, još jedna mogućnost je da popijete smuti za detoksikaciju teških metala kasnije tokom jutra ako želite da sledite modifikaciju iz dvadeset prvog poglavlja – sve dok ne pijete smuti za detoksikaciju teških metala kao zamenu za onaj prvi smuti za spasavanje jetre tog dana. Pravite manje porcije oba ako želite.

Ručak

- Pojedite **potaž od spanaća s rezancima od krastavca** za ručak (recept na strani 364). Možete da izblendirate krastavac u potaž ako tako više volite.

Saveti

- Obavezno jedite potaž od spanaća sirov umesto da ga kuvate i zagrevate.
- Možete da zamenite paradajz u potažu od spanaća mangom ili bananom (sve dok ne blendirate bananu s paradajzom). Takođe možete da zamenite spanać zelenom salatom. Više o tome vidite u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene za čišćenja".

Sredina popodneva

- Popijte još **pola litra soka od celera** između ručka i večere. Obavezno sačekajte *barem 60 minuta posle ručka* da ga popijete. Kada popijete sok od celera, sačekajte *barem od 15 do 30 minuta* dok ne pojedete i ne popijete bilo šta drugo.
- Nakon što ste popili sok od celera i sačekali koliko treba, užinajte **jednu do dve jabuke** ili ekvivalentnu porciju sosa od jabuke (ili kruške) s **kriškama krastavca** i **štapićima celera**.

Savet

- Slobodno napravite sav sok od celera ujutru, pa ga ostavite za ovu drugu porciju u frižideru ako nemate vremena niti želje da palite sokovnik dvaput u jednom danu. Sok od celera možete nabaviti i u đus-baru i naručiti obe porcije odjednom, pa sačuvati drugu za kasnije.

Večera

- **Sedmog dana** za večeru pojedite **bundevu, batat (i japanski slatki krompir je u redu), jam, ili krompir** zajedno sa **šparglom i/ili prokeljom na pari** i ***opcionom* salatom za spasavanje jetre.**
- **Osmog dana** za večeru pojedite po izboru **šparglu i/ili prokelj na pari**, najbolje oboje, **uz salatu za spasavanje jetre *po želji*.**

Savet

- Važe iste opcije koje su navedene za ručak i večeru tokom šestice – na primer, možete blendirati ili ispasirati šparglu i/ili prokelj, možete ih jesti sirove, zameniti ih tikvicama ili zameniti salatu za spasavanje jetre potažom ili sokom za spasavanje jetre. Takođe, možete da blendirate ili pasirate bundevu, batat, jam ili krompir kuvane na pari; možete i da ih pomešate sa šparglama, prokeljom i zelenišem iz salate. Više o tome pročitajte u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

Veče

- Ako ste gladni posle večere, pojedite **po želji jabuku** (ili sos od jabuke ili kruške).
- Sat vremena pre spavanja, popijte još **pola litra vode s limunom ili limetom.**
- Takođe pre spavanja popijte šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili čage.** Odaberite jedan, ne mešajte ih, i slobodno pijte čaj u isto vreme kada i vodu s limunom ili limetom.

Savet

- Možete dodati kašičicu sirovog meda u svoju večernju vodu s limunom ili limetom.

DEVETI DAN

Nakon buđenja

- Počnite dan s pola litra vode s limunom ili limetom, po izboru. Ako želite, možete piti do litar.

Savet

- Ako želite, možete dodati opcionu kašičicu sirovog meda u svoju vodu s limunom ili limetom.

Jutro i popodne

- Kada popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte barem od 15 do 20 minuta, najbolje 30*, i onda popijte barem **od 500 ml do 700 ml soka od celera.**
- Nakon što popijete sok od celera, *sačekajte još 15 do 30 minuta*, a onda u toku dana pijte **od 500 ml do 700 ml soka od krastavca i jabuke** u bilo koje vreme (trudite se da odnos jabuke i krastavca bude 50 : 50) i koliko god **blendirane dinje, svežeg soka od lubenice, blendirane papaje, blendirane zrele kruške,** ili **sveže ceđenog soka od pomorandže** koliko god želite kad god ogladnite (sve dok ih pijete sve zasebno).
- Pijte **vodu** tokom dana po želji. Najbolje bi bilo da tokom dana u vodu za piće dodate limun ili limetu. Ako možete da pijete samo običnu vodu, to je u redu. Za više informacija o vodi tokom čišćenja, pogledajte opšta uputstva za izvorno čišćenje nakon ovog odeljka.

Saveti

- Ako ste pratili modifikaciju detoksikacije teških metala, ne brinite zbog činjenice da ćete danas preskočiti smuti za detoksikaciju teških metala. Bolje je usredsrediti se deveti dan na opšte izbacivanje toksina, a uz to ćete imati dovoljno ostataka spiruline, korijandera, soka od ječmene trave u prahu, crvene alge i divljih borovnica koji će vam pomoći da uklonite teške metale koji su izbačeni. Pročitajte više pod „Modifikacija detoksikacije teških metala" u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".
- Više informacija o razmerama i alternativama soka od krastavca i jabuke potražite u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".
- Kada je u pitanju blendirana dinja, svež sok od lubenice, blendirana papaja, blendirane zrele kruške i sveže ceđen sok od pomorandže, možete ih mešati tokom dana; na primer, možete piti blendiranu dinju ujutru, sveže ceđen sok od pomorandže u podne, a blendiranu papaju po podne i u vreme večere. Ili odaberite jedan i pijte samo njega tokom dana. Vaš je izbor, sve dok ih ne mešate sve zajedno ili ne pijete zajedno – na primer, ne pijte blendiranu mešavinu dinje i kruške ili ne pijte blendiranu papaju odmah ako posle toga sledi sok od pomorandže. Pijte svaki sok zasebno i samostalno.
- Dinja se najbolje vari bez druge hrane u želucu, tako da blendiranu dinju možete piti ranije u toku dana, pre nego blendiranu papaju ili krušku. Trudite se da izbegavate blendiranu dinju ako ste već u toku dana popili blendiranu papaju ili krušku.
- Slobodno napravite ili kupite sav sveži sok u đus-baru ujutru i držite porcije koje ćete kasnije piti u frižideru.

- Ako ste vrlo sitne građe i ne možete da unesete ovoliko tečnosti, možete da smanjite veličine porcija sokova, ali ne preterujte. Treba da unesete dovoljno dragocenih nutrijenata kako bi vaše telo imalo podršku dok marljivo radi na eliminaciji.

Rano uveče

- Pijte najmanje **pola litra soka od celera** rano uveče. Pijte ga *najmanje 30 minuta posle* bilo kog napitka od voća i *najmanje od 15 do 30 minuta posle* bilo kog svežeg soka ili vode.
- Kada popijete sok od celera, *sačekajte barem još 15 do 30 minuta*. Nakon tog perioda, slobodno možete piti sok od krastavca i jabuke, blendiranu dinju, svež sok od lubenice, blendiranu papaju, blendiranu zrelu krušku, svež sok od pomorandže ili vodu po želji.

Veče

- Sat vremena pre nego što odete na spavanje, **popijte još pola litra vode s limunom ili limetom.**
- Takođe pre spavanja popijte šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili čage** kao i obično. Odaberite jedan, ne mešajte ih, i slobodno pijte čaj uz vodu s limunom ili limetom.

Savet

- Možete dodati kašičicu sirovog meda u večernju vodu s limunom ili limetom ili u čaj.

UPUTSTVA ZA IZVORNO ČIŠĆENJE 3:6:9

Opšte smernice

Pridržavajte se ovih smernica tokom svih devet dana čišćenja.

Izbacite sve problematične namirnice

Izbacite sve problematične namirnice navedene u sedmom poglavlju koje im je posvećeno. Ovo su namirnice koje treba u potpunosti da izostavite svih devet dana, osim ako nije drugačije napomenuto:

- jaja;
- mlečni proizvodi;
- gluten;
- sokovi i gazirana bezalkoholna pića;
- so i mešavine začina (čisti začini su u redu);
- svinjetina;
- kukuruz;
- ulja (i industrijska i zdravija);
- soja;
- jagnjetina;
- tunjevina i druga riba i morski plodovi (losos, pastrmka i sardine su dozvoljeni za večeru prvi, drugi i treći dan);

- sirće (uključujući i jabukovo);
- kofein (uključujući i kafu, maču i čokoladu);
- žitarice (proso i ovas su dozvoljeni prvi, drugi i treći dan);
- alkohol;
- prirodne i veštačke arome;
- fermentisana hrana (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak);
- prehrambeni kvasac;
- limunska kiselina;
- mononatrijum-glutamat (MNG);
- aspartam i drugi veštački zaslađivači;
- formaldehid;
- konzervansi.

Ako ste preskočili sedmo poglavlje, vratite se da biste razumeli zašto je bitno da izbegavate ove sastojke dok ste na režimu čišćenja. Držite taj vodič u blizini da vam pruži snagu kad se suočite sa iskušenjima. Koliko god da je primamljivo pojesti parče pice s kulenom, to poglavlje uveriće vas da radite pravu stvar tako što pauzirate od određenih namirnica dok sprovodite čišćenje 3:6:9.

Nijedna hrana koja stvara probleme nije dospela na ovaj spisak samo zato što je trenutno moderno da je izbacite iz ishrane. Na primer, gluten se ne izbegava zbog današnje konvencionalne mudrosti da on izaziva upale. Razlog je mnogo precizniji i važno je razumeti ga. Čak i ako ste već pročitali to poglavlje, možda ćete želeti da se vratite i osvežite pamćenje dok prolazite kroz proces čišćenja. Za dalju podršku kada je u pitanju žudnja za hranom, pogledajte dvadeset peto poglavlje, „Emocionalna strana čišćenja".

Lakše je izbaciti ovu hranu nego što zvuči – jer ćete biti toliko usredsređeni na voće, povrće i lisnati zeleniš svakog dana. Kada se najedete ovih namirnica bogatih hranljivim sastojcima, neće ostati mesta za drugu primamljivu hranu i to će pomoći u suzbijanju žudnje.

Kuvajte povrće na pari (nemojte ga peći)

Izbegavajte pečenu hranu svih devet dana. Dok ste na izvornom čišćenju 3:6:9, kuvajte povrće samo na pari ili ga dodajte u supe i potaže iz recepata u dvadeset trećem poglavlju. Kada se peče, povrće gubi veći sadržaj vode, a dok ste na izvornom čišćenju, važno je da hrana zadrži određeni nivo vlage jer to pomaže u procesu čišćenja. Nipošto nije loše peći namirnice. Ali ako se ovde uzdržavate od pečene hrane, poboljšavate telesni mehanizam unutrašnje hidratacije i sposobnost da se brže očisti više toksina.

Jedite količine koje vam odgovaraju

Svi su različiti, i svako ima jedinstvene potrebe za kalorijama i jedinstven nivo apetita. Jedite porcije koji su prave za vas. Smanjite količinu ako ste previše siti. U isto vreme, često je tokom čišćenja prisutan instinkt da se uzdržavate od hrane. Ne dozvolite da previše ogladnite. Izgladnjivanje će samo ometati isceljenje do kojeg čišćenje pokušava da dođe.

Tokom trojke, povećavate unos glukoze da biste pojačali funkcionisanje jetre i mozga. Tokom šestice, vašim organima je potrebna hrana s tabele kako bi dobili priliku da zablistaju. Tokom devetke budite snabdeveni svim potrepštinama kako biste imali obilje sveže, isceljujuće hrane nadohvat ruke.

Ako vam se čini da je previše hrane obuhvaćeno u ovom čišćenju – na primer, ako vam ne prija da pojedete dve jabuke odjednom – nemojte

jesti na silu. Ni u jednom trenutku ne treba da se silite da jedete ako ste već siti. Više informacija o tome koliko da jedete tokom kojeg čišćenja, vidite u odeljku „Glad i porcije" u devetnaestom poglavlju, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite".

Ostanite hidrirani

Ne zaboravite da pazite na hidriranost. Svakodnevno popijte oko litar vode između jutarnje i večernje doze vode s limunom ili limetom. To su otprilike četiri šolje. Slobodno možete popiti i više. Ako smatrate da vam treba više tečnosti u bilo kom trenutku čišćenja, ne suzdržavajte se, povećajte količinu vode.

Međutim, izbegavajte vodu s pH vrednošću iznad 8,0. To važi ako koristite aparat za alkalizovanje vode – neka bude podešen na pH od 8,0 ili nižu. Idealno, postavite ga na 7,7; to je najbolja pH vrednost za vodu za piće. Sadržaj vode s višim pH nivoima stoji u želucu sve dok je digestivni sistem ne smanji na 7,7 kako bi je oslobodio kroz telo. Isto važi i za vodu sa pH vrednošću ispod 7,7 – telo mora da uloži energiju da bi joj podiglo pH vrednost. Kada pijete vodu s idealnom pH vrednošću, tada vam je probavni sistem zaštićen od slabljenja.

Od prvog do osmog dana slobodno možete piti ljuti sok od jabuke na bilo kojoj temperaturi (recept na strani 310) ili kokosovu vodu (sve dok nije ružičasta ili crvena i ne navodi „prirodne arome" među sastojcima) tokom dana. To ćete piti *pored* onog litra vode.

Pazite da sve ove napitke pijete od 15 do 30 minuta nakon soka od celera. Ako je to dan kada pijete dodatni sok od celera, na primer, možete slobodno to uraditi.

Dodatna uputstva za prvi, drugi i treći dan

Dok sprovodite prva tri dana, evo još nekih osnovnih uputstava koje treba da sledite:

Smanjite masti u ishrani

Snizite masti u ishrani barem za pola i u potpunosti izbegavajte radikalne masti do večere. Radikalne masti obuhvataju orašaste plodove, semenke, avokado, ulja, masline, kokos, supu od kostiju, i sve životinjske proteine. (Mlečni proizvodi kao što su jogurt, mleko, pavlaka, puter, sir, kefir i protein surutke takođe su radikalne masti. Već ih izbacujete zato što se klonite svih mlečnih proizvoda tokom ovog čišćenja.) Koju god količinu radikalnih masti da unosite tokom običnog dana, smanjite je barem za pola.

Ako čekate do večere kako biste jeli radikalne masti, možda se već starate o ovome. Kada preskačete uobičajene jutarnje radikalne masti poput jogurta, hrskave granole, tosta s avokadom, tosta s puterom, zemički s krem sirom, smutija s kokosovim mlekom ili proteina surutke u prahu, supe od kostiju, slanine, jaja, kobasice, palačinki, vafli, čokolade, kakaoa ili kremastih napitaka od kafe, već znatno smanjujete unos masti. Onda to dodatno pojačajte tako što ćete izbegavati radikalne masti sve do ručka i sredine popodneva. To znači da izbegavate hranu koja spada i u zdraviju i u manje zdravu kategoriju, bilo da su to kremasti salatni prelivi ili oni zasnovani na ulju, smutiji s puterima od orašastih plodova, gvakamole, humus napravljen s tahinijem ili uljem; vegetarijanske zamene za meso kao što su viršle, kobasice i burgeri; pečeni krompir s avokadom, ulje, maslac, pavlaka ili sir, sendvič sa slaninom i salatom, čizburgeri, hamburgeri, pomfrit, tvrdo kuvana ili druga jaja, salate s piletinom, ribom ili svinjetinom, testa s plodovima

mora, keks s puterom od kikirikija, šaka oraha ili lešnika, ili mnoga druga jela ili užine koji obuhvataju radikalne masti. To zauzvrat znači da dajete telu priliku da se odmori od rada na obrađivanju radikalnih masti.

Ako vam izbacivanje radikalnih masti ujutru i po podne ne smanji masti za polovinu dnevno, onda možete prepoloviti svoje uobičajene porcije radikalnih masti za večeru i povećati porcije povrća i lisnatog zeleniša. Ako ste navikli da dodajete masline u salatu za večeru, možete ubaciti polovinu uobičajene količine i dodati seckani paradajz i krastavac. Ako volite grilovani losos za večeru, servirajte manje nego obično i natrpajte u tanjir lisnati zeleniš ili šparglu kuvanu na pari. Takođe vodite računa o prelivima, sosovima i umacima budući da su oni često mnogo bogatiji mastima nego što mislimo i često sadrže ulje i druge sastojke koje treba da izbegavate u ovom čišćenju. Zasitna jela i užine koji nisu bogati mastima možete naći u dvadeset trećem poglavlju, „Recepti za čišćenje".

Ako volite životinjske proizvode, držite se jedne porcije koju ćete jesti samo za večeru. Neka to bude nemasno, organsko meso životinje koja je slobodno pasla, ili ribe (losos, pastrmka ili sardine), tako da dobijete najbolju podršku za svoje zdravlje tokom ovih prelaznih dana.

Glavni razlog zašto se smanjuje unos masti tokom trojke jeste da jetra predahne od neumorne proizvodnje žuči kako bi mogla da obnovi njene rezerve. Kada je oslobođena od prerađivanja toliko masti, može da uloži energiju u to da vas spremi za detoksikaciju.

Još jedan razlog je da biste dobili glukozu koja vam je potrebna. Kada jedete manje masti, jetra bolje apsorbuje glukozu, a izgradnja rezervi glukoze i glikogena presudna je za rad jetre na izbacivanju otrova tokom devetke. Kao i u jutarnjem čišćenju, krompir, batat (uključujući i japanski slatki krompir), jam i bundeva su odliče, glukozom bogate namirnice koje možete jesti tokom trojke kako biste snabdeli jetru gorivom.

Jedite više voća, povrća i lisnatog zeleniša

Koncentrišite se na unos više voća, povrća i lisnatog zeleniša svakog dana. Kada jedete više ove isceljujuće hrane tokom trojke, manja je verovatnoća da ćete posezati za uobičajenom hranom sa spiska problematičnih namirnica. Minerali, vitamini i mineralne soli u tragovima u lisnatom zelenišu i povrću koji sarađuju s antioksidansima i glukozom u voću presudni su za stabilisanje organa i obnavljanje ćelija. Ovde je još jedan važan aspekt to što voće, povrće i lisnati zeleniš ne hrane patogene – a svako se bori s patogenima koji u telu stvaraju simptome.

Mahunarke u potpunosti izostavite tokom čišćenja 3:6:9. One nisu moćna hrana za čišćenje. Iako ne sadrže radikalnu mast niti spadaju u problematičnu hranu, njihov sadržaj masti je viši u poređenju sa sadržajem masti u voću, povrću i zelenišu. Ako ih ne jedete, čišćenje će biti najblaže moguće za vaš digestivni trakt. Potrebna je jača hlorovodonična kiselina kako bi se razgradili proteini u mahunarkama, a većina ljudi živi s niskim nivoima hlorovodonične kiseline, usled čega se mahunarke teže vare. Želudačne žlezde su im umorne, iznurene i potrebno im je osveženje – osveženje koje sok od celera u ovim čišćenjima nudi.

Dodatna uputstva za četvrti, peti, šesti, sedmi i osmi dan

Dok prolazite kroz sredinu čišćenja, evo na šta treba da obratite pažnju pored opštih uputstava.

Izbegavajte sve radikalne masti

Da biste podržali svoje isceljenje, u potpunosti izbacite radikalne masti počevši od četvrtog dana. To znači da u potpunosti izbegavate orašaste plodove, semenke, putere od orašastih plodova (kao što je puter od kikirikija), mleka od orašastih plodova, masline, ulje, kokos, kakao, avokado i životinjske proizvode (uključujući i supu od kostiju i mlečne proizvode). Kada biste u ovom trenutku konzumirali te masti, to bi prekinulo čišćenje. To bi bilo isto kao da perete suđe i neko vam saspe gomilu masti u sudoperu – što zahteva da počnete iz početka kako biste zaista oprali te tanjire.

Da bi jetra mogla uspešno da prolazi kroz uprošćeno čišćenje 3:6:9, ne sme se vraćati na obrađivanje radikalnih masti. Jetra će i dalje proizvoditi žuč da bi vam telo funkcionisalo tokom ovog perioda; samo neće morati da proizvodi žuč one snage koja je potrebna za rastvaranje radikalnih masti. Izbegavajući te masti, dozvoljavate jetri da koristi svoju energiju za čišćenje na nivou na kojem inače ne može da je koristi. Zapamtite: jetri je veoma je teško da čisti na dubokom nivou dok je ishrana bogata mastima. Ova pauza od masti, u kombinaciji s biorazgradivom gustinom hranljivih sastojaka hrane koju *jedete*, pruža telu odličnu priliku da posveti svu svoju energiju isceljenju.

Smanjivanje masti takođe znači manju lepljivost krvi. Ako vam previše masnoće slobodno lebdi u krvotoku, usporavate sposobnost tela da izbacuje otrove i toksine – jer mast tu apsorbuje i zadržava toksine, što dovodi do džepova toksične masti unutar i oko telesnih organa. Cilj je da se tokom čišćenja raspršе naslage masti (ono što ljudi nazivaju masnim ćelijama) – da se one otvore kako bi mogle da oslobode otrove, toksine i stari, uskladišteni adrenalin koji sadrže i da bi se oni poslali napolje iz tela. Ako nastavljate da jedete radikalne masti tokom ovog perioda, što znači da imate visok odnos masti i krvi u krvotoku, time poništavate proces raspršivanja postojećih džepova toksične masti.

Uzgred, čak i ako vam je avokado jedan od favorita, jedite ga uz večeru tokom prva tri dana čišćenja. Od četvrtog dana pa nadalje treba da ga izbegavate – jer, iako je avokado zapravo voće i lakši je za varenje od ostalih radikalnih masti, kada čistite jetru, čak i dobre, zdrave, jedinstvene masnoće predstavljaju smetnju. Zasad treba da ostavite avokado po strani da ne biste preopteretili jetru i zadavali joj probleme dok pokušava da se očisti.

Ponovo ćete zaobilaziti mahunarke svih devet dana čišćenja. Iako mahunarke ne spadaju u radikalne masti, njihov sadržaj masti je veći u poređenju s hranom povoljnom za čišćenje, i ipak prave dodatni posao sistemu organa za varenje.

Posvetite se voću i povrću

Držite se voća, povrća, lisnatog zeleniša i aromatičnog bilja – posebno hrane pomenute u ovom poglavlju i modifikacijama i receptima u kojima se pominje. Takođe izbegavajte problematične namirnice navedene na stranama 143–144, među kojima je nekoliko radikalnih masti, pa biste ih ionako izbegavali.

Šta znači držati se hrane naznačene za svaki obrok? To znači da ne pokušavate da nadmudrite čišćenje. Konkretna hrana navedena je s razlogom: da vam pomogne da se izlečite. Pokušavajući da u smuti dodate druge vrste

voća, zamenite salatu smutijem ili smuti salatom, potpuno preskočite salatu, da kuvate na pari drugo povrće sa šparglama ili prokeljom, uveče jedete banane ili ubacite prehrambeni kvasac ili kokosov umak u obrok, propustićete ono što vam je zaista potrebno za čišćenje kako bi funkcionisalo onako kako treba. Ako vam se povrće kuvano na pari ne sviđa, uzorci jelovnika u dvadeset drugom poglavlju pokazaće vam kako da čišćenje učinite zanimljivijim. Ako imate određeni problem s jednom od namirnica za čišćenje, okrenite se dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja". Na primer, ako vam je teško da jedete salatu, umešajte je u potaž za spasavanje jetre ili napravite sok za spasavanje jetre.

Možda vas uplaši kad čujete da treba jesti samo voće i povrće. To je zato što smo navikli na vrlo male porcije te hrane. Ako vam jedan smuti za spasavanje jetre ujutru nije dovoljan, napravite još jedan – ili napravite smuti za detoksikaciju teških metala. (Više informacija o ovoj modifikaciji naći ćete u dvadeset prvom poglavlju.)

Ako vam se čini da salata nije dovoljna da vas zasiti, to je verovatno zato što ste navikli da jedete salatice s mlitavim zelenišem i bledim paradajzom kao prilog. Neka vam tokom čišćenja salate budu robusne tako što ćete dodati mnogo kriški pomorandže, zrelog paradajza, krastavca, svežeg zeleniša i drugih sastojaka iz recepta na strani 362. I ne zaboravite da ostavite mesta zato što salatu za spasavanje jetre jedete zajedno s prokeljom i šparglom kuvanim na pari, koji mogu da zasite više nego što očekujete.

Ako vas dve jabuke ne zasite po podne, pojedite još jednu. Ako ni to nije dovoljno, pojedite još jednu jabuku. Ne treba da brinete da li ćete pojesti previše jabuka – osim ako vam telo ne kaže da ste siti. Kada je to slučaj, poštujte njegove granice.

Negujte svoje telo određenom hranom (ili njenom zamenom) koju čišćenje pominje i imaćete neizmerne koristi. Vredi izbegavati hranu za koju je potrebno malo više truda da se svari. Gustina hranljivih sastojaka lekovitog goriva koje ćete umesto nje jesti upravo je ono što vašem telu treba u ovom trenutku.

Dodatna uputstva za deveti dan

Deveti dan: dan tečnosti koje će izbaciti sve preostale otrove koje je jetra otkrila i iskopala tokom šestice.

Važna razlika zbog koje se ovaj dan tečnosti razlikuje od posta na sokovima ili čišćenja koje ste ranije probali ogleda se u tome što mešavina celera, krastavca i jabuke koju dobijate tokom devetog dana sadrži pravi balans mineralnih soli, kalijuma i prirodnog šećera za stabilizaciju nivoa glukoze dok vam se telo čisti od toksina. Ovog završnog dana, kada vaše telo toliko marljivo radi kako biste se osećali bolje, važno je, kao i uvek, da zaštitite svoje nadbubrežne žlezde – a to je upravo ono što rade posebni tonici devetog dana.

Držite se tečne i blendirane hrane

Devetog dana posvetite se napicima za čišćenje kako je navedeno. U ovoj fazi čišćenja, kada vaše telo oslobađa veće količine otrova, virusnog i bakterijskog otpada i drugih uzročnika nevolja, potrebne su mu manje količine hrane i veće količine lekovitih rastvora na tečnoj osnovi. Ove konkretne opcije pružaju preko potrebnu ravnotežu dok izbacujete toksine.

Držeći se ovih napitaka za čišćenje, uklapate dva ključna dela lekovite slagalice: (1) održavate dan bez masti i (2) uklanjate veliki procenat opterećenja koje trpi digestivni trakt. Čak i zdrava, integralna hrana zahteva određeni nivo varenja,

posebno glomaznija i kuvana hrana. Pomoću ovih laganih, sirovih, tečnih i blendiranih opcija pružate svom telu odmor od uobičajenog procesa varenja. Zauzvrat, ovo omogućava telu da koristi svoje rezerve da izbaci i očisti toksine i otrove iz organa u krvotok i van bubrega i creva.

Posebne okolnosti pomenute u ovoj knjizi zahtevaju da se ponovi osmi dan umesto da se sledi plan devetog dana. Ili vas druge životne okolnosti, poput neočekivanog putovanja koje podrazumeva manje kontrole nad hranom nego što biste želeli, mogu naterati da zaustavite čišćenje pre nego što dođete do devetog dana. U oba slučaja – bez obzira na to da li završavate čišćenje ponavljanjem osmog dana ili morate da zaustavite čišćenje pre nego što završite pun devetodnevni ciklus – ne brinite što ćete propustiti protokol devetog dana. Svaki dan čišćenja 3:6:9 koji ste obavili vodi vas na sledeći nivo – koliko god da ste dana sproveli, obavili ste neverovatnu količinu čišćenja i na dobitku ste.

Iskoristite priliku za odmor

Ako možete, ovog dana se malo odmorite. Razmislite o odlaganju određenih obaveza za neki drugi put. Možda možete odrediti deveti dan kao dan za sveti počinak, ili dan s makar malo odmora. Ako je moguće, odvojte malo vremena za opuštanje, možda čak i vreme za dremku. U najmanju ruku, budite svesni svega što vaše telo čini za vas tokom ovog perioda. Zastanite i razmislite o svojoj jetri i drugim organima. Ovo je kraj velikog poniranja vaše jetre u dubine pročišćavanja i odlično joj ide. Uspešno vam ide proces isceljivanja: podmlađujete se emocionalno, fizički i duhovno uklanjanjem toksina i otrova i smanjenjem patogena i njihovih otpadnih materija. Kad počnete da se oslobađate tereta simptoma i oboljenja, tada koristite svoj istinski potencijal kao zdravo sopstvo i biće.

PONAVLJANJE ČIŠĆENJA I PRELAZ

Kada budete spremni za izađete iz čišćenja 3:6:9, okrenite se četrnaestom poglavlju za posebne korake kako bi vaše telo najlakše prošlo kroz potrebna prilagođavanja.

Kao što ćemo govoriti u trinaestom poglavlju, „Ponavljanje čišćenja 3:6:9", možda nećete biti spremni da završite nakon samo jednog ciklusa čišćenja. Ako imate posla sa ozbiljnim simptomima ili bolešću, na primer, ili ako treba da izgubite mnogo kilograma, možete duže vreme sprovoditi ovo čišćenje. Pronaći ćete detaljne smernice o ponavljanju čišćenja u tom poglavlju. Kad god odlučite da završite čišćenje, okrenite se četrnaestom poglavlju kako biste olakšali sebi taj prelaz.

Uprošćeno čišćenje 3:6:9

Uprošćeno čišćenje 3:6:9 korisno je i moćno kako za početnike koji su novi u čišćenju, tako i za one koji su prekaljeni u čišćenju a žele da se iscele od hroničnih simptoma dok moraju da balansiraju svojim zahtevnim rasporedom. Većina ljudi upada u obrasce posezanja za poznatim i onim što je uvek nudilo utehu ili pogodnost u prošlosti. Nudeći veću fleksibilnost i više mogućnosti od izvornog čišćenja, ovo uprošćeno čišćenje smanjuje emocionalni šok koji izaziva promena kursa radi isceljenja povišenog holesterola, povišenog krvnog pritiska, masne jetre, arterijskih plakova, limfedema, artritisa, nesanice, proširenih vena, podočnjaka, refluksa kiseline, zatvora, sindroma nervoznih creva, suve kože, dijabetesa tip 2, glavobolje, migrene i toliko drugih hroničnih zdravstvenih tegoba.

S manje promena od obroka do obroka i s manje detalja, uprošćeno čišćenje je sjajno da ga predložite članu porodice ili nekoj drugoj dragoj osobi koja nema vremena ili energije da se usredsredi na pojednosti izvornog čišćenja 3:6:9, to jest, nekome ko više voli jednostavniji i istovremeno svestraniji skup opcija. Iako uprošćeno čišćenje 3:6:9 deluje sa 70 procenata u poređenju sa izvornim, nemojte ga smatrati čišćenjem 3:6:9 za amatere – daleko je od toga. I za ovu verziju je potrebna posvećenost i ona izuzetno pročišćava sve koji žele da iskorene toksine i patogene. A da i ne pominjemo da je, ako imate više šanse da započnete i da se do kraja pridržavate ovog nego izvornog čišćenja, tih 70 posto više isceljenja nego što biste inače dobili. To bi moglo mnogo da znači za vaše zdravlje i blagostanje.

KLJUČNE NAPOMENE

Imajte ove ključne napomene na umu dok istražujete ovo poglavlje:

Recepti i uzorci jelovnika

Sve recepte koji su ovde navedeni pronaći ćete u dvadeset trećem poglavlju. U dvadeset drugom poglavlju pronaći ćete i uzorke jelovnika u kojima su navedene opcije recepata za svaki obrok.

Prilagođavanja i zamene

Ako iz bilo kog razloga ne možete da jedete ili nemate pristup bilo kojoj hrani koja se traži na stranicama koje slede, ili ako vam čvrsta hrana predstavlja problem, pogledajte u dvadeset prvom poglavlju kakve sve modifikacije postoje. Tamo ćete takođe pronaći opciju da uključite detoksikaciju teških metala u ovo čišćenje ako želite.

3: UPROŠĆENO

	PRVI DAN	DRUGI DAN	TREĆI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom		
JUTRO	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: pola litra soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: doručak po izboru (u okviru uputstava), a kasnije, po želji: jabuka (ili sos od jabuke)		
RUČAK	Obrok po izboru (u okviru uputstava)		
SREDINA POPODNEVA	Po želji: jabuka (ili sos od jabuke) s jednom do četiri urme, plus kriške krastavca i štapići celera		
VEČERA	Obrok po izboru (u okviru uputstava)		
VEČE	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čage		

	PRVI DAN	DRUGI DAN	TREĆI DAN
UPUTSTVA	• Izbegavajte radikalne masti (orašaste plodove, semenke, ulja, masline, kokos, avokado, kakao, supu od kostiju, životinjske proteine itd.). Preskočite i mahunarke. • Izbegavajte ovu hranu: jaja, mlečne proizvode, gluten, sokove i bezalkoholna gazirana pića, so i začine, svinjetinu, kukuruz, ulja (uključujući i industrijska i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i sve ostale vrste ribe i plodova mora, sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, mača čaj i čokoladu), žitarice (proso i ovas su u redu), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, druge veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse. • Umesto toga, držite se voća, povrća, lisnatog zeleniša i (po želji) prosa i ovsa. • Za inspiraciju za obroke, pogledajte uzorak uprošćenog jelovnika u dvadeset drugom poglavlju. • Pogledajte tekst koji sledi i dvadeset prvo poglavlje za prilagođavanja i zamene ako vam bilo koja od namirnica ne odgovara. Naći ćete, na primer, zamenu za urme i jabuke. • Za alternativne količine soka od celera, ako ste osetljivi, pogledajte stranu 145. • Imajte na umu da će se proces detoksikacije usporiti ako pečete namirnice. Ako više volite laganiju varijantu, spremajte povrće na pari ili ga kuvajte u supama ili potažima koje ćete naći u dvadeset trećem poglavlju. • Jedite porcije koje vam odgovaraju. Smanjite ih ako ste previše siti. • Ostanite hidrirani tako što ćete tokom dana popiti oko litar (približno četiri šolje) vode, između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom.		

3: UPROŠĆENO

Kao i kod izvornog čišćenja, bitno je da razumete razloge svega ovoga. Za početak je važno da posmatrate prva tri dana ovog čišćenja kao odbrojavanje do skidanja pomoćnih točkića s bicikla. Nije zamišljeno da vrši veliki pritisak – to vam ne bi koristilo. Štaviše, ovo je početak ciklusa. Bez ovog perioda prilagođavanja, pun ciklus čišćenja ne može biti dovoljno efikasan ili uspešan.

Ako biste preskočili trojku, to bi bilo kao da se pojavite na vozačkom ispitu a da niste naučili ni da upalite motor automobila. To je česta greška koju prave mnoga veštački konstruisana čišćenja koja se oslanjaju na sistem „pokušaja i grešaka". Naglo izlažu organe ekstremnoj situaciji i teraju ih da funkcionišu pod pritiskom bez ikakve pripremne faze. Naši organi ne mogu dobro da funkcionišu u takvoj situaciji. Kada dođe vreme da se krene, javiće se oklevanje jer, uprkos strogoj naredbi instruktora: „Kreni" – koliko god da pokušavamo da prisilimo telo da pritisne papučicu gasa i počne da se čisti – čitav ovaj poduhvat je beznadežan jer nismo svom telu dali ključeve.

Da bismo prevazišli fazu gledanja u retrovizore i započeli istinski proces isceljenja, početak čišćenja mora da bude posebno nežan prema telu kako bi ono u kasnijim etapama čišćenja moglo da sprovede otrove i patogene napolje. Ne

smemo jetri odmah zadati previše posla ili je prisiliti da preoptereti mozak i srce. Moramo je usmeravati na pravi način, ostavljajući joj dovoljno vremena da se prilagodi, i to je svrha prva tri dana.

Nakon buđenja

- Svaki od ova tri dana započećete jednostavno: s **pola litra vode s limunom ili limetom, po izboru.** (Pogledajte dvadeset treće poglavlje za recept s odgovarajućim odnosom limuna ili limete prema vodi. Ovde nije poenta da nacedite deset limunova u čašu vode.) Ako želite, pijte do litar vode s limunom ili limetom.

Savet

- Ako želite, možete dodati kašičicu sirovog meda u vodu s limunom ili limetom.

Jutro

- Nakon što popijete vodu s limunom ili limetom, sačekajte *najmanje od 15 do 20 minuta, najbolje 30,* a zatim popijte **pola litra soka od celera** (recept na strani 296 ili ga preuzmite u lokalnom đus-baru).
- Nakon što popijete sok od celera, *sačekajte još 15 do 30 minuta,* a zatim pojedite **doručak po izboru,** u skladu s uputstvima u gornjoj tabeli i detaljnije objašnjenim kasnije u ovom poglavlju. Sok od celera je lekovito, a ne kalorično piće, zato obavezno doručkujte. Pronađite više inspiracije u dvadeset drugom i dvadeset trećem poglavlju, gde ćete pronaći uzorke menija i razne recepte za doručak.
- Ako ogladnite kasnije ujutru, **po želji jedite jabuke** (ili sos od jabuke ili zrele kruške).

Saveti

- Ako ste osetljivi, ujutru pijte 250 ml soka od celera umesto pola litra. Za dalje informacije o količinama soka od celera u uprošćenom čišćenju 3:6:9, pogledajte smernice koje slede u ovom poglavlju.
- Dodatna opcija za doručak je smuti za detoksikaciju teških metala. Za više informacija o uključivanju detoksikacije od teških metala u čišćenju 3:6:9, pogledajte dvadeset prvo poglavlje, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

Vreme ručka

- Kada budete spremni za ručak, pojedite **obrok po izboru,** u skladu s uputstvima u ovom poglavlju.

Savet

- U uzorcima jelovnika i receptima u dvadeset drugom i dvadeset trećem poglavlju potražite inspiraciju šta biste jeli za svaki obrok.

Sredina popodneva

- Ako ogladnite po podne, **po želji jedite jabuke** (ili sos od jabuka ili kruške), **jednu do četiri urme, štapiće celera i kriške krastavca.**

Saveti

- Ako se odlučite za sos od jabuka kupljen u prodavnici, vodite računa da u njemu nema aditiva.
- Ako ne volite urme ili vam nisu dostupne, dobra zamena je šaka dudinja (suve ili sveže), suvog grožđa, grožđe ili jabuke (suvi ili sveži), tim redom. Možete da ih usitnite ili blendirate s jabukama.
- Pomozite sebi tako što ćete odvojiti štapiće celera kada ujutru pripremate celer za sok.
- Ako vam je teško da žvaćete celer, usitnite ga u multipraktiku ili ga blendirajte s jabukama.

Vreme večere

- Kada ste spremni za večeru, pojedite **obrok po izboru**, u skladu sa smernicama u ovom poglavlju.

Veče

- Ako ste gladni nakon večere, **po želji pojedite jabuku** (ili sos od jabuka ili kruške).
- Sat vremena pre nego što odete u krevet, popijte još **pola litra vode s limunom ili limetom**.
- Takođe popijte šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili čage** pre spavanja. Izaberite jedan, nemojte ih mešati. Možete da pijete čaj u isto vreme kad i vodu s limunom ili limetom.

Savet

- Možete da dodate kašičicu sirovog meda u večernju vodu s limunom ili limetom ili u čaj.

6: UPROŠĆENO

	ČETVRTI DAN	PETI DAN	ŠESTI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom		
JUTRO	Sačekajte 15–30 minuta, a onda: 700 ml soka od celera Sačekajte još 15–30 minuta, a onda: voćni doručak po izboru (u okviru uputstava) i kasnije, po želji: jabuka (ili sos)		

	ČETVRTI DAN	PETI DAN	ŠESTI DAN
RUČAK	Obrok po izboru (u okviru uputstava)		
SREDINA POPODNEVA	Po želji: jabuke (ili sos od jabuke), plus kriške krastavca i štapići celera		
VEČERA	Obrok po izboru (u okviru uputstava)		
VEČE	Jabuka (ili sos od jabuke) – po želji Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čage		
UPUTSTVA	• Doručak: Sada se držite voća celog jutra, s opcionim lisnatim zelenišem, celerom i krastavcem. Možete jesti i suvi mango, suve smokve i urme. • Nastavite da izbegavate radikalne masti (orašaste plodove, semenke, ulja, masline, kokos, avokado, kakao, supu od kostiju, životinjske proteine itd.) u potpunosti. Preskočite i mahunarke. • I dalje izbegavajte ovu hranu: jaja, mlečne proizvode, gluten, sokove i gazirana bezalkoholna pića, so i mešavine začina, svinjetinu, kukuruz, ulja (uključujući i industrijska i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i sve ostale vrste ribe i plodove mora, sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, maču i čokoladu), žitarice (proso i ovas su u redu), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, druge veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse. • Umesto toga, držite se voća, povrća, lisnatog zeleniša i (po želji) prosa i ovsa. • Da biste dobili inspiraciju za obroke, pogledajte pojednostavljene uzorke jelovnika u dvadeset drugom poglavlju. • Pogledajte tekst koji sledi i dvadeset prvo poglavlje za zamene i prilagođavanja ako vam bilo koja hrana iz tabele ne odgovara. • Za alternativne količine soka od celera, ako ste osetljivi, pogledajte stranu 145. • Imajte na umu da će se proces detoksikacije usporiti ako pečete namirnice. Ako više volite laganiju varijantu, spremajte povrće na pari ili ga kuvajte u supama ili potažima koje ćete naći u dvadeset trećem poglavlju. • Jedite porcije koje vam odgovaraju. Smanjite ih ako ste previše siti. • Ostanite hidrirani tako što ćete tokom dana popiti oko litar (približno četiri šolje) vode, između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom.		

6: UPROŠĆENO

Tokom srednja tri dana čišćenja, jetra se najzad odmara od potrebe da proizvodi velike količine žuči. Skoro svi žive u stanju konstantne proizvodnje žuči usled ishrane pune masti – i potrebe tela da tu mast razgradi. Ova uobičajena brzina proizvodnje žuči umara jetru, te je manje verovatno da će jetra obavljati svoje svakodnevne dužnosti čišćenja. Kada se jetra konačno odmori od stvaranja velikih količina žuči, može da radi na izbacivanju toksina koji se skladište u dubokim džepovima tokom vašeg života. Jetra koja je sposobna za detoksikaciju otrova i da se samoobnavlja koristi vašem zdravlju na svim nivoima, ona postaje kičma za oporavak od hroničnih bolesti i drugih simptoma koji neće nestati – simptoma koji bi mogli da se razviju u hronične bolesti ako se ne brinemo o svom telu koracima poput čišćenja 3:6:9.

Nakon buđenja

- Svaki od ova tri dana počećete s **pola litra vode s limunom ili limetom, po izboru**. Ako želite, možete piti i do litar.

Savet

- Možete dodati kašičicu sirovog meda u vodu s limunom ili limetom.

Jutro

- Kada popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte barem od 15 do 20 minuta, najbolje 30*, i onda popijte **700 ml soka od celera**.
- Kada popijete sok od celera, *sačekajte još 15 do 30 minuta*, i onda pojedite **voćni doručak po izboru**, u okviru smernica u ovom poglavlju. Tokom šestice, doručak treba da se sastoji od svežeg voća, uz prilog lisnatog zeleniša, celera i krastavca, po želji. Smrznuto voće, suvi mango, suve smokve i urme su takođe u redu.
- Ako kasnije ujutru ogladnite, grickajte **po želji jabuke** (ili sos od jabuka ili zrele kruške).

Saveti

- Ako ste osetljivi, odlučite se za pola litra soka od celera umesto 700 ml.
- Kao i u trojci, jedna opcija za doručak je da pijete smuti za detoksikaciju teških metala.

Ručak

- Kada ste spremni za ručak, pojedite **obrok po izboru**, u okviru smernica u ovom poglavlju.

Popodne

- Ako ogladnite po podne, grickajte **jabuke** (ili sos od jabuke ili kruške), **štapiće celera**, i **kriške krastavca**. (Bez urmi ovog puta.)

Večera

- Kada ste spremni za večeru, odaberite neki **obrok po izboru**, u skladu sa smernicama iz ovog poglavlja.

Veče

- Ako ste gladni posle večere, odlučite se za **opcionu jabuku** (ili sos od jabuke ili kruške).
- Sat vremena pre nego što odete u krevet, popijte još **pola litra vode s limunom ili limetom**.
- Pre spavanja popijte šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili čage**. Izaberite jedan, nemojte ih mešati. Možete piti čaj u isto vreme kada i vodu s limunom ili limetom.

Savet

- Možete da dodate kašičicu sirovog meda uveče u vodu s limunom ili limetom ili u čaj.

9: UPROŠĆENO

	SEDMI DAN	OSMI DAN	DEVETI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom		Pola litra vode s limunom ili limetom
JUTRO	Sačekajte 15–30 minuta, a zatim: litar soka od celera. Sačekajte još 15–30 minuta, a zatim: doručak na bazi voća po izboru (u okviru smernica), a kasnije, po želji: jabuka (ili sos od jabuka)		Sačekajte 15–30 minuta, a zatim: pola litra soka od celera. Sačekajte još 15–30 minuta, a zatim: blendirana dinja, svež sok od lubenice, blendirana papaja, blendirana zrela kruška, ili sveže cеđen sok od pomorandže, po želji, konzumirajte ih posebno
RUČAK	Obrok po izboru (u okviru smernica)		Potaž od spanaća

	SEDMI DAN	OSMI DAN	DEVETI DAN
SREDINA POPODNEVA	Po želji: jabuka (ili sos od jabuke), plus kriške krastavca i štapići celera		Sačekajte najmanje 60 minuta, a zatim: pola litra soka od celera Sačekajte najmanje 15–30 minuta, a zatim: sok od sveže lubenice, blendirana papaja, blendirana zrela kruška, ili sveže ceđen sok od pomorandže, po želji, konzumira se odvojeno jedno od drugog
VEČERA	Obrok po vašem izboru (u okviru smernica) koji obuhvata šparglu i/ili prokelj na pari		Potaž od špargle ili potaž od tikvica i bosiljka
VEČE	Jabuka (ili sos od jabuke) – ako želite Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage		Pola litra vode s limunom ili limetom Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage
UPUTSTVA	• Doručak sedmog i osmog dana držaćete se samo svežeg voća tokom celog jutra (može i smrznuto), uz lisnato zeleno povrće, celer i krastavac po želji. Devetog dana se pridržavajte ove tabele – konzumiraćete određene tečnosti i blendirane namirnice tokom celog dana. • I dalje izbegavajte radikalne masti (orašaste plodove, semenke, ulja, masline, kokos, avokado, kakao, supu od kostiju, životinjske proteine itd.) u potpunosti. Preskočite i mahunarke. • I dalje izbegavajte ove namirnice: jaja, mlečne proizvode, gluten, sokove i gazirana bezalkoholna pića, so i mešavine začina, svinjetinu, ulja (kako industrijska tako i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i svu drugu ribu i morske plodove, sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, maču i čokoladu), žitarice (proso i ovas može), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, ostale veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse. • Umesto ove hrane, držite se voća, povrća, lisnatog zeleniša i (ako želite) prosa i ovsa sedmog i osmog dana. Devetog dana držite se navedenih namirnica. • Da biste dobili inspiraciju za obroke, pogledajte pojednostavljene uzorke jelovnika u dvadeset drugom poglavlju. • Pogledajte tekst koji sledi i dvadeset prvo poglavlje za zamene i prilagođavanja ako na tabeli postoje namirnice koje vam ne odgovaraju. • Za alternativne količine soka od celera, ako ste osetljivi, pogledajte stranu 145. • Imajte na umu da će pečenje hrane usporiti detoksikaciju. Ako više volite lakšu hranu, pripremite povrće na pari ili ga dodajte supi i receptima za potaž u dvadeset trećem poglavlju. • Jedite porcije koje vam odgovaraju. Smanjite ako ste preterano siti. • Ostanite hidrirani pijući oko litar (približno četiri šolje) vode tokom dana, između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom. Ako dodatni sok od celera znači da biste želeli da malo smanjite vodu, to je u redu.		

9: UPROŠĆENO

Evo nas: trenutak koji je vaša jetra, u suštini, čekala celog života. To znači da je to trenutak koji ste i vi čekali jer ono što prija vašoj jetri prija i vama. Kad vam se jetra i drugi organi rasterete u ovoj fazi, zapanjiće vas pozitivan uticaj koji to može imati i na telo i na raspoloženje. To će pokrenuti efekat talasa – ljudi koji vide promenu u vama, dalje promene koje ste nadahnuti da napravite u svom životu – dubok i dalekosežan. Ko zna čije ćete sve živote dodirnuti svojim poboljšanim zdravljem? Ko zna šta ćete nadalje sve ostvariti?

Tokom proteklih šest dana zagrevali ste motor jetre i jačali rezerve tela pripremajući ih tako da u devetki imaju moć da izbace smeće i otrov koje su vaši organi godinama zadržavali. Ovo prevazilazi sposobnost jutarnjeg čišćenja da prerađuje i izbacuje dnevni otpad. Ova tri dana zasnovana na tečnostima potpuno su nova teritorija.

SEDMI I OSMI DAN

Nakon buđenja

- Kao i obično, svaki dan započinjete s **pola litra vode s limunom ili limetom, po izboru**. Ako želite, povećajte do litar.

Savet

- Ako želite, možete da dodate kašičicu sirovog meda u vodu s limunom ili limetom.

Jutro

- Nakon što popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte najmanje od 15 do 20 minuta, najbolje 30*, i zatim popijte **litar soka od celera**.
- Pošto popijete sok od celera, *sačekajte još 15 do 30 minuta*, a zatim pojedite **doručak po izboru**, u okviru smernica u ovom poglavlju. Sada bi doručak trebalo da se sastoji *samo* od svežeg voća, s opcionim lisnatim zelenišem, celerom i krastavcem. (Smrznuto voće je takođe u redu. Ovog puta bez suvog voća.)
- Ako kasnije tokom prepodneva ogladnite, grickajte **po želji jabuke** (ili sos od jabuka ili zrele kruške).

Saveti

- Ako ste osetljivi, popijte pola litra soka od celera ujutru, a drugih pola litra soka od celera po podne (odvojeno od druge hrane i pića).
- Kao i ranije, jedna od mogućnosti je da ujutru popijete smuti za detoksikaciju teških metala.

Ručak

- Pojedite **obrok po izboru** u okviru smernica u ovom poglavlju.

Sredina popodneva

- Ako po podne ogladnite, po izboru užinajte **jabuku** (ili sos od jabuka ili kruške), **štapiće celera i kriške krastavca**.

Saveti

- Ako pijete drugu porciju soka od celera po podne, potrudite se da *sačekate najmanje 60 minuta posle ručka, pa ga popijte.* Pošto popijete sok od celera, *sačekajte najmanje od 15 do 30 minuta* da pojedete ili popijete bilo šta drugo.
- Slobodno napravite sav sok od celera odjednom ujutru i ostavite sa strane ovu neobaveznu drugu porciju u frižideru, ako nemate vremena ili sklonosti da koristite sokovnik dvaput u jednom danu. Takođe, ujutru možete kupiti svež sok od celera u đus-baru, gde ćete poručiti obe porcije odjednom i drugu ostaviti za kasnije.

Večera

- Pojedite **obrok po izboru**, u okviru smernica u ovom poglavlju, uključujući i **šparglе i/ili prokelj na pari**, bilo kao prilog ili kao deo glavnog jela. Pogledajte dvadeset drugo poglavlje, „Uzorci jelovnika za čišćenje 3:6:9", za ideje o obrocima.

Saveti

- Ako vam sveže šparglе i/ili prokelj nisu dostupni, kupite smrznute. Ako ni sveže ni smrznute šparglе i/ili prokelj nisu na raspolaganju, zamenite ih tikvicama.
- Možete da iseckate, ispasirate ili blendirate šparglu i/ili prokelj ako imate teškoće s čvrstom hranom.
- Takođe možete da pripremite povrće na pari unapred i da ga jedete hladno.
- Ako želite, šparglе i/ili prokelj možete jesti sirove umesto spremljene na pari.

Veče

- Ako ste gladni posle večere, možete pojesti **jabuku** (ili sos od jabuke ili kruške).
- Sat vremena pre spavanja, popijte još **pola litra vode s limunom ili limetom.**
- Pred spavanje možete popiti šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili čage.** Odaberite jedan, nemojte ih mešati, i slobodno pijte čaj u isto vreme kada i vodu s limunom ili limetom.

Savet

- Možete dodati kašičicu sirovog meda u večernju šolju vode s limunom ili limetom ili u čaj.

DEVETI DAN

Nakon buđenja

- Počnite dan s **pola litra vode s limunom ili limetom po izboru.**

Savet

- Ako želite, možete dodati kašičicu sirovog meda u vodu s limunom ili limetom.

Jutro

- Nakon što popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte najmanje od 15 do 20 minuta, najbolje 30*, i zatim popijte **pola litra soka od celera.**
- Kada popijete sok od celera, *sačekajte još 15 do 30 minuta*, a zatim popijte napitak po izboru s ovog spiska: **blendirana dinja, svež sok od lubenice, blendirana papaja, blendirana zrela kruška** ili **sveže ceđen sok od pomorandže**. Pijuckajte po želji (sve dok ih pijete zasebno).

Savet

- Možete da mešate voće tokom celog jutra – na primer, možete prvo ujutru da popijete sok od lubenice i sveže ceđen sok od pomorandže. Ili odaberite jedno voće i neka vam ono bude glavno. Sami odaberite, pod uslovom da ih ne mešate i ne pijete zajedno – na primer, ne pijte mešavinu papaje i pomorandže i ne pijte odmah sok od lubenice posle blendirane kruške. Pijte svaki odvojeno i samostalno.

Vreme ručka

- Za ručak pojedite **potaž od spanaća**, čiji recept imate na strani 364. Pošto je ovo dan samo za tečnu i blendiranu hranu, preskočite rezance od krastavca ili blendirajte krastavac u svoj potaž.

Sredina popodneva

- Popijte još **pola litra soka od celera** između ručka i večere. Obavezno ga popijte *najmanje 60 minuta posle ručka*. Nakon što popijete sok od celera, *sačekajte najmanje od 15 do 30 minuta*, pa konzumirajte nešto drugo.
- Kad popijete sok od celera i sačekate koliko je potrebno, nastavite da pijuckate **svež sok od lubenice, blendiranu papaju, blendiranu zrelu krušku** ili **sveže ceđen sok od pomorandže**, po želji, konzumirajte ih odvojeno.

Savet

- Dinja se najbolje vari bez druge hrane u želucu, tako da ćete primetiti da se blendirana dinja ne pojavljuje na popodnevnom spisku napitaka. Ako želite blendiranu dinju devetog dana, pijte je ranije u toku dana, pre blendirane papaje ili kruške ili potaža od spanaća.

Večera

- Pojedite po izboru **potaž od špargle** (recept na strani 412) ili **potaž od tikvice i bosiljka** (recept na strani 402). Zaobiđite dodatke.

Uveče

- Popijte još **pola litra vode s limunom ili limetom.**
- Pre spavanja popijte šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili čaja od čage** kao i obično. Ponovo odaberite jedan, ne

mešajte ih, i slobodno pijte čaj uz vodu s limunom ili limetom.

Savet

- Možete da dodate kašičicu sirovog meda u večernju vodu s limunom ili limetom ili u čaj.

UPUTSTVA ZA UPROŠĆENO ČIŠĆENJE 3:6:9

Opšta uputstva

Okrenite se voću, povrću i lisnatom zelenišu

Oslanjaćete se na voće, povrće i lisnati zeleniš tokom svih devet dana uprošćenog čišćenja 3:6:9. To znači da se fokusirate na smutije, voće, salate, lekovite potaže i hranu poput batata (uključujući i japanski slatki krompir), jama, običnog krompira, bundeve i brokolija, karfiola i špargle na pari.

Proso i ovas su izuzetak – možete da ih uvrstite u mnoštvo obroka. (Proso je prvi izbor. Ako se odlučite za ovas, potražite onaj bez glutena.) Od četvrtog dana jedite proso, ovas ili kuvano povrće za ručak ili kasnije. Kao što ćete ubrzo pročitati, jutra treba da vam se fokusiraju na voće kada stignete do šestice.

Poglavlje o receptima na kraju četvrtog dela daće vam mnogo ideja kako da ovo čišćenje koristite na najbolji mogući način. Zaista vredi! Ispunjavajući svoje užine voćem, povrćem i lisnatim zelenišem, manje ćete boraviti u starim obrascima i posezati za uobičajenim stavkama sa spiska problematičnih namirnica. Minerali, vitamini i mineralne soli u tragovima u lisnatom zelenišu i povrću koji sarađuju s antioksidansima i glukozom u voću presudni su za stabilizaciju organa i ishranu ćelija. Još jedan važan aspekt ovde jeste činjenica da su voće, povrće i lisnati zeleniš namirnice koje ne hrane patogene – a svi vode bitku s patogenima koji im u telu stvaraju simptome.

U potpunosti zaobiđite mahunarke tokom čišćenja 3:6:9. Mahunarke nisu povoljna hrana za čišćenje. Iako nisu predstavnici radikalnih masnoća, kao ni problematična hrana, njihov sadržaj masti je veći u poređenju s onim koje imaju voće, povrće i zeleniš. Kada ih se klonite, olakšaćete svom digestivnom traktu. Za razgradnju proteina u mahunarkama potreban je veći nivo hlorovodonične kiseline, a većina ljudi ima niži nivo hlorovodonične kiseline, što otežava varenje mahunarki. Želudačne žlezde tih ljudi su veoma umorne i istrošene i potreban im je oporavak – oporavak koji nudi sok od celera u ovim čišćenjima.

Možda vam pomisao da jedete samo voće i povrće deluje zastrašujuće. To je zato što smo navikli na male porcije voća i povrća. Ovde ono ima glavnu ulogu. Ako vam se čini da vas salata ne može zasititi, to je verovatno zato što ste navikli da jedete male porcije salate sa strane, sačinjene od mlitavog zeleniša i bledunjavog paradajza. Tokom čišćenja, neka vam salate budu robusne tako što ćete obilno dodavati krišке pomorandže, zreo paradajz, krastavce, svež zeleniš i druge sastojke iz recepata poput salate za spasavanje jetre na strani 362. I ne zaboravite da ostavite mesta u stomaku jer postoje i druge sjajne ideje za obroke pored salata, a uvek ima i mogućnosti za grickanje između obroka.

Ako vas jabuka ili dve ne zasite za užinu, pojedite još jednu. Ako ni to nije dovoljno, pojedite još jednu. Ne treba da brinete o tome da ćete pojesti previše jabuka – osim ako vam telo ne poručuje da ste siti. Kada je to slučaj, poštujte njegove granice.

Hranite svoje telo onim namirnicama (ili njihovim zamenama) koje čišćenje pominje i imaćete ogromnih koristi. Tokom ovog dela čišćenja isplati vam se da izbegavate namirnice za koje je potrebno malo više truda da bi se svarile. Gustina hranljivih sastojaka isceljujućeg goriva koje ćete umesto njih unositi upravo je ono što vašem telu treba u ovom trenutku.

Sasvim izbegavajte radikalne masti

Da biste podržali svoje isceljenje, izbacite radikalne masti svih devet dana. To znači da nema orašastih plodova, semenki, putera od orašastih plodova (kao što je puter od kikirikija), mleka od orašastih plodova, ulja, maslina, kokosa, avokada, čokolade, kakaoa, mlečnih proizvoda (uključujući i maslac, sir, mleko, jogurt, kefir i protein surutke u prahu), supe od kostiju i ostalih životinjskih proizvoda. Kada biste konzumirali te masti, čišćenje bi se prekinulo. To bi bilo isto kao da perete suđe i neko vam saspe gomilu masti u sudoperu – što zahteva da počnete iz početka kako biste zaista oprali te tanjire.

Da bi jetra mogla uspešno da prolazi kroz uprošćeno čišćenje 3:6:9, ne sme se vraćati na obrađivanje radikalnih masti. Jetra će i dalje proizvoditi žuč da bi vaše telo funkcionisalo tokom ovog perioda; samo neće morati da proizvodi žuč one snage koja je potrebna za rastvaranje radikalnih masti. Izbegavajući te masti, dozvoljavate jetri da koristi svoju energiju za čišćenje na nivou na kojem inače ne može da je koristi. Zapamtite: jetri je veoma teško da čisti na dubokom nivou dok je ishrana bogata mastima. Iznenađujući bonus je to što ćete, kada izbacite radikalne masti iz ishrane, verovatno primetiti da vas hrana zasićuje i da vam prija više nego ikad.

Ova pauza od masti, u kombinaciji s biorasploživom gustinom nutrijenata hrane koju *jedete*, daje telu velike mogućnosti da svoju energiju posveti isceljenju. Bez masti u krvotoku koja blokira apsorpciju glukoze, jetra može da stvori glukozu i rezerve glikogena koje su ključne za naporan rad izbacivanja otrova tokom devetke.

Smanjivanje masti takođe znači manju lepljivost krvi. Ako vam previše masnoće slobodno lebdi u krvotoku, usporavate sposobnost tela da izbacuje otrove i toksine – jer mast tu apsorbuje i zadržava toksine, što dovodi do džepova toksične masti unutar i oko telesnih organa. Cilj je da se tokom čišćenja rasprše naslage masti (ono što ljudi nazivaju masnim ćelijama) – da se one otvore kako bi mogle da oslobode otrove, toksine i stari, uskladišteni adrenalin koji sadrže da bi se oni poslali napolje iz tela. Kada jedete radikalne masti tokom ovog perioda, imate visok odnos masti i krvi u krvotoku, a time poništavate proces raspršivanja postojećih džepova toksične masti.

Uzgred, čak i ako vam je avokado jedan od favorita, jedite ga *posle* čišćenja 3:6:9. Iako je avokado zaista voće i lakši je za varenje od ostalih radikalnih masti, kada čistite jetru, čak i dobre, zdrave, jedinstvene masnoće predstavljaju smetnju. Zasad treba da ostavite avokado po strani da ne biste preopteretili jetru i zadavali joj probleme dok pokušava da se očisti.

Ponovo ćete zaobilaziti mahunarke svih devet dana čišćenja. Iako mahunarke ne spadaju u radikalne masti, njihov sadržaj masti je veći u poređenju s hranom povoljnom za čišćenje, i ipak prave dodatni posao sistemu organa za varenje.

Izbegavajte problematične namirnice

Izbacite problematičnu hranu navedenu u sedmom poglavlju, „Problematične namirnice". Namirnice koje su navedene treba potpuno da izbacite iz upotrebe svih devet dana:

- jaja;
- mlečni proizvodi;

- gluten;
- sokovi i gazirana bezalkoholna pića;
- so i mešavine začina (čisti začini su u redu);
- svinjetina;
- kukuruz;
- ulja (i industrijska i zdravija);
- soja;
- jagnjetina;
- tunjevina i druga riba i plodovi mora;
- sirće (uključujući i jabukovo);
- kofein (uključujući i kafu, maču i čokoladu);
- žitarice (proso i ovas su u redu od prvog do osmog dana);
- alkohol;
- prirodne i veštačke arome;
- fermentisana hrana (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak);
- prehrambeni kvasac;
- limunska kiselina;
- mononatrijum-glutamat (MNG);
- aspartam i drugi veštački zaslađivači;
- formaldehid;
- konzervansi.

Ako ste preskočili sedmo poglavlje, vratite se da biste razumeli zašto je bitno da izbegavate ove sastojke dok ste na režimu čišćenja. Držite taj vodič u blizini da vam pruži snagu kad se suočite sa iskušenjima. Koliko god da je primamljivo pojesti parče pice s kulenom, to poglavlje uveriće vas da radite pravu stvar time što pauzirate od određenih namirnica dok sprovodite čišćenje 3:6:9.

Nijedna hrana koja stvara probleme nije dospela na ovaj spisak samo zato što je trenutno moderno da je izbacite iz ishrane. Na primer, gluten se ne izbegava zbog današnje konvencionalne mudrosti da on izaziva upale. Razlog je mnogo precizniji i važno ga je razumeti. Čak i ako ste već pročitali to poglavlje, možda ćete želeti da se vratite i osvežite pamćenje dok prolazite kroz proces čišćenja. Za dalju podršku kada je u pitanju žudnja za hranom, pogledajte dvadeset peto poglavlje, „Emocionalna strana čišćenja".

Lakše je izbaciti ovu hranu nego što zvuči – jer ćete biti toliko usredsređeni na voće, povrće i lisnati zeleniš svakog dana. Kada se najedete ovih namirnica bogatih hranljivim sastojcima, neće ostati mesta za drugu primamljivu hranu i to će pomoći u suzbijanju žudnje. Osim toga, kao što ste upravo pročitali, uprošćeno čišćenje 3:6:9 podrazumeva izbegavanje radikalnih masti svih devet dana. To automatski isključuje mlečne proizvode, jaja, jagnjetinu, svinjetinu, morske plodove i ulje s navedenog spiska, što znači da biste ih ionako preskočili. Tako vam je lakše da zapamtite šta još treba da izbegavate.

Sok od celera

U uprošćenom čišćenju 3:6:9, povećavaćete količinu soka od celera koju pijete na svaka tri dana. Ovo je zaštitna mera koja deluje zajedno sa strukturom čišćenja 3:6:9 kako bi podstakla jetru i druge organe da se prepuste. Sok od celera pomaže u sakupljanju povećane količine toksina koju vaši organi oslobađaju, vezuje se za njih i izbacuje ih iz tela.

Količine su izložene u tabelama čišćenja i u opisu koji ste već pročitali. Evo još jedne tabele koja će vam pomoći da vidite kako to povećanje izgleda:

	REDOVNO	OSETLJIVO
3	500 ml	250 ml
6	750 ml	500 ml
9	1 l	1 l*

*Kao što navodi opis čišćenja, sedmog i osmog dana, ako ne možete odjednom da popijete litar soka, možete da popijete pola litra soka od celera ujutru, a pola litra po podne, odvojeno od ostale hrane i pića. Deveti dan već deli taj litar na dozu ujutru i dozu po podne.

Doručak

Postepeno ćete unositi promene i u doručak svaka tri dana u uprošćenom čišćenju 3:6:9.

	DORUČAK	MOŽETE UKLJUČITI	ŠTA DA ISKLJUČITE
3	Doručak po izboru	Sveže voće Smrznuto voće Suvi mango, suve smokve, urme, suvo grožđe Celer, krastavac, lisnato povrće Krompir, batat, jam, bundeva Proso ili ovas	Problematične namirnice Radikalne masti
6	Voćni doručak po izboru	Sveže voće Smrznuto voće Suvi mango, suve smokve, urme Celer, krastavac, lisnato povrće	Problematična hrana Radikalne masti Termički obrađena hrana
9	Sveže voće po izboru	Sveže voće Smrznuto voće Celer, krastavac, lisnato povrće	Problematična hrana Radikalne masti Termički obrađena hrana Suvo voće

Kada razmišljamo o tome šta da jedemo za doručak, posebno tokom čišćenja, hidratacija je ključna. Ujutru smo preplavljeni otrovima i toksinima koje su jetra i drugi organi ispuštali preko noći, pa prvi obrok u toku dana treba da ima visok sadržaj vode kako bismo ih se lakše oslobodili. Povrh toga, postupak čišćenja može malo da dehidrira. Živa hrana – sirovo voće, povrće, začinsko bilje i lisnato povrće i njihovi sokovi – savršeno je rešenje; ima sadržaj vode koji nam je potreban. Idući ka doručku sastavljenom samo od svežeg voća (i smrznuto voće se računa) tokom uprošćenog čišćenja 3:6:9, ojačavamo krvotok tečnostima koje pomažu da se toksini vežu i uklone dok se izbacuju kroz bubrege i crevni trakt. I pošto izbegavamo radikalne masti, istovremeno omogućavamo prirodno čišćenje tela.

Evo još jednog bitnog razloga zašto se doručak za čišćenje usredsređuje na živu hranu: kada ćelije oslobađaju otrove i toksine, u njima se oslobađa prostor za hranljive materije. Mineralne soli, elektroliti, glukoza, antivirusne i antibakterijske supstance, antioksidansi, isceljujuća fitohemijska jedinjenja, minerali, vitamini – to su lekovite hranljive materije bez kojih su naše ćelije dugi niz godina gladovale. To su upravo one hranljive materije koje se nalaze u svežem, vodom bogatom voću, povrću, začinskom bilju, lisnatom povrću – i koje mogu da uđu u ćelije sada kada ima slobodnog prostora.

Ostanite hidrirani

Ne zaboravite da pazite na hidriranost. Svakodnevno popijte oko litar vode između jutarnje i večernje doze vode s limunom ili limetom. To su otprilike četiri šolje. Slobodno možete popiti i više. Ako smatrate da vam treba više tečnosti u bilo kom trenutku čišćenja, ne suzdržavajte se, povećajte količinu vode.

Međutim, izbegavajte vodu s pH vrednošću iznad 8,0. To važi ako koristite aparat za alkalizovanje vode – neka bude podešen na pH od 8,0 ili nižu vrednost. Idealno bi bilo da ga postavite na 7,7; to je najbolja pH vrednost za vodu za piće. Sadržaj vode s višim pH nivoima stoji u želucu sve dok je digestivni sistem ne smanji na 7,7 kako bi je oslobodio kroz telo. Isto važi i za vodu s pH vrednošću ispod 7,7 – telo mora da uloži energiju da joj podigne pH vrednost. Kada pijete vodu s idealnom pH vrednošću, tada vam je probavni sistem zaštićen od slabljenja.

Od prvog do osmog dana slobodno možete piti ljuti sok od jabuke na bilo kojoj temperaturi (recept na strani 310) ili kokosovu vodu (sve dok nije ružičasta ili crvena i ne navodi „prirodne arome" među sastojcima) tokom dana. To ćete piti *pored* onog litra vode.

Pazite da sve ove napitke pijete u razmaku od najmanje 15 do 30 minuta nakon soka od celera. Ako je to dan kada pijete dodatni sok od celera i želeli biste malo da smanjite tečnosti, slobodno to možete uraditi.

Napomena o tehnikama kuvanja

Ako vam je ishrana već čista, onda bi tokom uprošćenog čišćenja 3:6:9 trebalo da izaberete lakše recepte iz dvadeset trećeg poglavlja koji obuhvataju mnogo presnog voća, lisnatog zeleniša i povrća, zajedno s receptima za povrće spremljeno na pari, supe ili potaže. Kuvanje na pari ili u potažu i supi čuva veći sadržaj vode. Pečenje hrane, iako nikako nije loše, usporava detoksikaciju zbog vlage koju ta hrana gubi dok se priprema ovom tehnikom. Pečeni recepti u dvadeset trećem poglavlju i dalje nude fantastičan i ukusan izbor za nekoga ko je novajlija u čišćenju.

Uputstva za deveti dan

Držite se tečne i blendirane hrane

Pridržavajte se stavki koje su navedene za deveti dan čišćenja. U ovoj fazi čišćenja, kada vaše telo oslobađa veće količine virusnog i bakterijskog otpada i drugih problematičnih supstanci, potrebne su mu manje količine hrane, a veće količine isceljujućih rastvora na tečnoj osnovi. Ove konkretne opcije pružaju ključnu ravnotežu dok izbacujete toksine.

Držeći se ovih pića za čišćenje i blendiranih namirnica, uklapate dva glavna dela slagalice isceljenja: (1) održavate dan bez masti i (2) uklanjate veliki procenat digestivnog opterećenja. Čak i zdrava, integralna hrana zahteva određeni nivo varenja, posebno glomaznije namirnice. Ovim laganim, tečnim i blendiranim opcijama pružate svom telu odmor od normalnog procesa varenja. Takođe, to omogućava telu da koristi svoje rezerve za izbacivanje i čišćenje toksina i otrova iz organa u krvotok i izvan bubrega i creva.

Neke posebne okolnosti pomenute u ovoj knjizi predlažu da se ponovi osmi dan umesto da se sledi plan od devet dana. Ili će vas možda druge životne okolnosti, poput neočekivanog putovanja na kojem ćete imati manje kontrole nad hranom nego što biste voleli, navesti da zaustavite čišćenje pre nego što dođete do devetog dana. U oba slučaja – bilo da završite čišćenje ponavljanjem osmog dana ili da morate da zaustavite čišćenje pre nego što završite puni devetodnevni ciklus – ne brinite zbog propuštanja protokola od devet dana. Svaki dan čišćenja 3:6:9 koji obavite vodi vas na sledeći nivo – koliko god dana da ste završili, obavili ste neverovatnu količinu čišćenja i samo ste na dobitku.

Iskoristite priliku za odmor

Ako možete, tog dana se malo odmorite. Razmislite o odlaganju određenih obaveza za drugi put. Možda možete odrediti deveti dan kao dan za sveti počinak, ili dan s makar malo odmora. Ako je moguće, odvojte malo vremena za opuštanje, možda čak i vreme za dremku. U najmanju ruku, budite svesni svega što vaše telo čini za vas tokom ovog perioda. Zastanite i razmislite o svojoj jetri i drugim organima. Ovo je kraj velikog poniranjanja vaše jetre u dubine pročišćavanja i odlično joj ide. Uspešno vam ide proces isceljivanja: podmlađujete se emocionalno, fizički i duhovno uklanjanjem toksina i otrova i smanjenjem patogena i njihovih otpadnih materija. Kad počnete da se oslobađate tereta simptoma i oboljenja, tada koristite svoj istinski potencijal kao zdravo sopstvo i biće.

PONAVLJANJE ČIŠĆENJA I PRELAZ

Kada budete spremni za izađete iz čišćenja 3:6:9, okrenite se četrnaestom poglavlju za posebne korake kako bi vam telo najlakše prošlo kroz potrebna prilagođavanja.

Kao što ćemo govoriti u trinaestom poglavlju, „Ponavljanje čišćenja 3:6:9", možda nećete biti spremni da završite nakon samo jednog ciklusa čišćenja. Pošto uprošćeno čišćenje 3:6:9 deluje sa 70 procenta snage izvornog čišćenja, razmislite o tome da ga češće ponavljate kako biste dobili rezultate koje želite. Ako imate posla sa ozbiljnim simptomima ili bolešću, na primer, ili ako treba da izgubite mnogo kilograma, možete duže vreme sprovoditi ovo čišćenje. Pronaći ćete detaljne smernice o ponavljanju čišćenja u tom poglavlju. Kad god odlučite da završite čišćenje, okrenite se četrnaestom poglavlju kako biste olakšali sebi taj prelaz.

Napredno čišćenje 3:6:9

Kao potpuno nova verzija čišćenja 3:6:9, napredno čišćenje je za ljude koji osećaju da su u ozbiljnoj zdravstvenoj situaciji. Sami najbolje znate da li spadate u ovu kategoriju hroničnog problema koji narušava vaše zdravlje na kritičnom nivou, što znači da vam simptomi ometaju uobičajen način života i onemogućavaju vas da živite punim plućima. Napredno čišćenje 3:6:9 pruža mogućnost da se dublje očistite kako biste našli olakšanje.

I dalje bezbedno i nežno, napredno čišćenje je intenzivnije od izvornog i uprošćenog kako bi vam pomoglo da se oslobodite veće količine toksina. Ljudi koji imaju ozbiljnije tegobe vode borbu s agresivnijim i antagonističkim toksinima koji su im ugrađeni u sistemima, bilo da su u pitanju toksični teški metali koji su oksidirali ili neurotoksini i dermatoksini virusa, i zato su toliko bolesni. Napredno čišćenje 3:6:9 je tu da počisti gomile otrova koji sputavaju napaćenu osobu kako bi mogla brzo da krene napred.

Ovo čišćenje je takođe za one koji su pokušali dvadesetosmodnevno čišćenje iz *Medicinskog medijuma* i kojima je ono koristilo, a žele verziju 3:6:9 koja im odgovara. Posebnim obrocima i ujednačenim ritmom – to je najdirektnija verzija čišćenja 3:6:9 – omogućava onima koji jedu samo sirovo voće i povrće da iskoriste čišćenje 3:6:9 kao nikada ranije.

TROJKA, ŠESTICA I DEVETKA: NAPREDNO

Opcije obroka u naprednom čišćenju najefikasnije su što čišćenje 3:6:9 ima da ponudi. To treba da vam pomogne da pronađete svoj ritam dok se snalazite s obrocima i napicima koji čiste i izbegavate radikalne masti.

Glavni ritam ovom čišćenju daje povećanje količine soka od celera, u rasponu od 750 mililitara prva tri dana ujutru, do litar ujutru druga tri dana, pa litar dvaput dnevno poslednja tri dana. (Ako ponavljate čišćenje više puta zaredom, povećavate tih početnih 750 ml na litar.) Dok usmeravate svoje telo kroz ova blaga povećanja, u kombinaciji s navedenim presnim, lako svarljivim, nemasnim obrocima prepunim hranljivih sastojaka, vaša jetra dobija sve podsticaje koji su

joj potrebni da se pripremi za oslobađanje devetog dana.

U naprednom čišćenju 3:6:9 telo se i dalje kreće kroz smenu trojke, šestice i devetke o kojoj ste čitali u izvornom i uprošćenom čišćenju, s tim da je ovog puta u mogućnosti da obradi snažnije toksine koji opterećuju određenu osobu. Ti problematični činioci mogu biti neurotoksini i dermatoksini koji potiču od virusa u sistemu, ili bi mogli biti otrovi koji su se taložili u telu osobe tokom meseci, godina ili celog života.

Dok prolazi kroz ove faze, napredno čišćenje nas priprema za oslobađanje većeg toksičnog opterećenja.

Tokom trojke, telo se prilagođava čišćenju i naročito jetra dobija priliku da se ubrza i uveri da joj dajemo priliku da nam pomogne u izlečenju. To je kao zagrevanje motora.

Tokom šestice, telo može da pređe na oslobađanje dubokih džepova toksina koji su nam narušavali zdravlje i ugrožavali budućnost.

A tokom devetke telo može da iskoristi rezerve koje je gradilo od početka čišćenja i usmeri tu moć ka izbacivanju smeća, otpada i otrova koje su organi godinama skladištili.

Ako ste dugo imali zdravstvenih tegoba i gubite nadu da vam bilo šta više može pomoći, znajte da napredno čišćenje nudi šansu vašem telu da započne proces samoisceljivanja. Vaše telo može samo sebe da izleči. Napredno čišćenje 3:6:9 daće mu svaku moguću priliku za to. Takođe možete da pogledate šesti deo, „Znanje o uzroku i protokolu", kako biste utvrdili koji suplement može da se primeni na vaše stanje nakon završetka jednog ili više krugova čišćenja.

„Put neznanja nije vaš put.
Više ne morate biti bez znanja
kako da se izlečite."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

<table>
<tr><th></th><th>DANI 1–3</th><th>DANI 4–6</th><th>DANI 7–8</th><th>DAN 9</th></tr>
<tr><td>NAKON BUĐENJA</td><td colspan="4">Litar vode s limunom ili limetom</td></tr>
<tr><td>JUTRO</td><td>Sačekajte 15–30 minuta, a onda:
700 ml (ili litar)* soka od celera
Sačekajte još 15–30 minuta, a onda:
smuti za detoksikaciju teških metala
A kasnije ako ste gladni:
jabuka (ili sirovi sos od jabuke)</td><td colspan="2">Sačekajte 15–30 minuta, a onda:
litar soka od celera
Sačekajte još 15–30 minuta, a onda:
smuti za detoksikaciju teških metala
A kasnije ako ste gladni:
jabuka (ili sirovi sos od jabuke)</td><td rowspan="4">Tokom dana konzumirajte:
Dvaput po litar soka od celera (jedan ujutru, jedan rano uveče; pijte ga s razmakom od 15 do 30 minuta od ovih ostalih napitaka)
Dvaput po pola litra do 600 ml soka krastavac-jabuka (u bilo koje vreme)
Blendirana dinja, svež sok od lubenice, blendirana papaja, blendirana zrela kruška ili sveže ceđen sok od pomorandže (koliko god čaša i koliko god često želite, sve dok ih pijete zasebno)
Voda (po želji)</td></tr>
<tr><td>RUČAK</td><td colspan="3">Smuti za spasavanje jetre ili potaž od spanaća (s rezancima od krastavca po želji)</td></tr>
<tr><td>SREDINA POPODNEVA</td><td colspan="2">Po želji ako ste gladni:
jabuka (ili sirovi sos od jabuke)</td><td>Sačekajte barem 60 minuta, a onda:
litar soka od celera
Sačekajte barem 15–30 minuta, a onda:
jabuka (ili sirovi sos od jabuke), ako ste gladni</td></tr>
<tr><td>VEČERA</td><td colspan="3">Salata od kelja ili karfiol i zeleno povrće u činiji,
ili salata od paradajza, krastavca i začina,
ili zelene nori rolnice,
ili potaž od spanaća s rezancima od krastavca,
po želji</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th></th><th>DANI 1–3</th><th>DANI 4–6</th><th>DANI 7-8</th><th>DAN 9</th></tr>
<tr><td>VEČE</td><td colspan="3">Jabuka (ili sos od jabuke) – ako želite
Pola litra vode s limunom ili limetom
Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage</td><td>Pola litra vode s limunom ili limetom
Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage</td></tr>
<tr><td>UPUTSTVA</td><td colspan="4">*Ako ponavljate čišćenje (počinjete ponovo od prvog dana čim ste završili deveti dan), povećajte unos soka od celera sa 700 ml na litar ujutru tokom prva tri dana.
• Posvetite se isključivo sirovom voću, povrću i lisnatom zelenišu, tačnije onim navedenim u tabeli ili receptima gore. (Smrznuto voće je u redu.)
• Pogledajte tekst koji sledi i dvadeset prvo poglavlje za zamene i prilagođavanja ako u tabeli ima hrane koja vam ne odgovara. Na primer, jabuke možete zameniti zrelim kruškama.
• Određene recepte pronađite u dvadeset trećem poglavlju. Kad su na spisku smuti ili potaž, možete odabrati da jedete cele sastojke a ne blendirane, ako želite. Isto tako, kada je salata navedena, možete blendirati sastojke ako želite. Jabuke ili zrele kruške takođe se mogu blendirati bez dodataka u čist, sirovi sos od jabuka ili sos od krušaka.
• Ako od soka od celera osetite jako dejstvo čišćenja, smanjite količinu za pola, i onda se postepeno vraćajte prvobitnoj količini.
• Izbegavajte sve radikalne masti (orašaste plodove, semenke, ulja, masline, kokos, avokado, kakao, supu od kostiju, životinjske proteine itd.) u potpunosti. Ne jedite mahunarke.
• Izbegavajte ovu hranu: jaja, mlečne proizvode, gluten, bezalkoholna pića, so i mešavine začina, svinjetinu, kukuruz, ulja (uključujući i industrijska i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i ostalu ribu i morske plodove, sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, maču i čokoladu), žitarice (uključujući i proso i ovas), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, druge veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse.
• Jedite porcije koje vam odgovaraju. Smanjite ih ako ste previše siti.
• Ostanite hidrirani tako što ćete piti oko litar (približno četiri šolje) vode tokom dana, između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom. Ako zbog dodatnog soka od celera po podne tokom devetke želite da malo smanjite unos vode, to je u redu.</td></tr>
</table>

DANI 1–8

Nakon buđenja

- Započnite svih devet dana **litrom vode s limunom ili limetom, po izboru.** (Pogledajte u dvadeset trećem poglavlju recept za pravilan odnos limuna ili limete i vode. Nije poenta u tome da iscedite deset limunova u čašu vode.)

Savet

- Ako želite, možete da dodate kašičicu sirovog meda u vodu s limunom ili limetom.

Jutro

- **Od prvog do trećeg dana**, kada popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte najmanje od 15 do 20 minuta, najbolje 30,* a zatim popijte **700 ml soka od celera** ako vam je ovo prvi ciklus čišćenja. Ako sprovodite više rundi čišćenja zaredom, kad počnete iznova, povećajte sok od celera na litar ujutru od prvog do trećeg dana.
- **Od četvrtog do osmog dana**, kada popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte najmanje od 15 do 20 minuta, najbolje 30,* a zatim pijte **litar soka od celera.**
- Kada popijete sok od celera svakog dana, *sačekajte još 15 do 30 minuta,* a zatim popijte **smuti za detoksikaciju teških metala** (recept na strani 320).
- Ako ogladnite kasnije tokom jutra, užinajte **po želji jabuku ili zrelu krušku ili dve.** (Možete ih blendirati u pire, sirovi sos od jabuka ili sos od kruške. Pogledajte recepte u dvadeset trećem poglavlju.)

Saveti

- Kod smutija za detoksikaciju teških metala, možete odabrati da jedete cele sastojke, umesto da ih blendirate. Ako se odlučite za to, pomešajte spirulinu i ječmenu travu u prahu u vodi i pijte odvojeno ili ih ispasirajte s bananom.
- Ako iskusite snažan efekat čišćenja (kao što je dijareja) nakon soka od celera, smanjite količinu napola i onda postepeno povećavajte.

Ručak

- Za ručak popijte **smuti za spasavanje jetre** (recept na strani 318) ili pojedite **potaž od spanaća s opcionim rezancima od krastavca** (recept na strani 364).

Savet

- Za smuti ili potaž, možete da jedete sastojke cele, ne morate da ih blendirate.

Sredina popodneva

- Ako ogladnite između ručka i večere, pojedite **po želji dve jabuke** (ili pire, sirovi sos od jabuke, zrelu krušku ili sos od krušaka).

- **Sedmog i osmog dana** pijte drugih **litar soka od celera** između ručka i večere. Obavezno *sačekajte najmanje 60 minuta* posle ručka pa ga popijte. Kad završite sa sokom od celera, sačekajte *najmanje od 15 do 30 minuta* dok pojedete ili popijete bilo šta drugo.

Savet

- Slobodno napravite sav sok od celera odjednom ujutru i stavite drugi deo u frižider, ako nemate vremena ili sklonosti da palite sokovnik dvaput u jednom danu. Sok od celera možete i kupiti u đus-baru, podeliti ga na dve porcije, jednu popiti odmah, a drugu sačuvati za kasnije.

Večere

- Za večeru, po izboru, **pojedite salatu od kelja** (recept na strani 376), **karfiol i zeleno povrće u činiji** (recept na strani 378), **salatu od paradajza, krastavca i začina** (recept na strani 380) ili **zelene nori rolnice** (recept na strani 382).
- Umesto bilo koje od ovih salata slobodno možete da blendirate sastojke u presan potaž ako želite. Možete se odlučiti i za **potaž od spanaća s rezancima od krastavca po želji.**

Savet

- Ako recept za večeru koji ste odabrali ne obuhvata sirove špargle, slobodno grickajte nekoliko komada uz obrok.

Veče

- Ako ste gladni posle večere, možete pojesti **jabuku** (ili pire, sirovi sos od jabuka, zrelu krušku ili sos od krušaka).
- Sat vremena pre nego što odete na spavanje, popijte još **pola litra vode s limunom ili limetom.**
- Popijte pre spavanja i šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili čaja od čage.** Izaberite jedan, nemojte ih mešati. Možete da pijete čaj u isto vreme kada i vodu s limunom ili limetom.

Savet

- Možete da dodate kašičicu sirovog meda u večernju vodu s limunom ili limetom.

DEVETI DAN

Nakon buđenja

- Započnite dan **litrom vode s limunom ili limetom, po želji.**

Savet

- Ako želite, možete da dodate kašičicu sirovog meda u vodu s limunom ili limetom.

Jutro i popodne

- Kada popijete vodu s limunom ili limetom, *sačekajte najmanje od 15 do 20 minuta, najbolje 30,* i zatim pijte **litar soka od celera.**
- Nakon što završite sok od celera, *sačekajte još najmanje od 15 do 30 minuta,* a onda, tokom dana, pijte **dva soka od krastavaca i jabuke od pola litra do 700 ml** bilo kada (ciljajte na pola-pola mešavinu krastavca i jabuka) i isto toliko **blendirane dinje, svežeg soka od lubenice, blendirane papaje, blendirane zrele kruške, ili sveže ceđen sok od pomorandže** koliko želite kad god ogladnite (sve dok ih pijete odvojeno jedne od drugih).
- Pijte **vodu** tokom dana po želji. U idealnom slučaju, nacedite malo limuna ili limete u vodu za piće tokom dana. Ako možete da podnesete samo običnu vodu, to je u redu. Više o vodi tokom čišćenja pogledajte u opštim smernicama za napredno čišćenje koje slede nakon ovog odeljka.

Saveti

- Ne brinite zbog toga što ćete ovog dana preskočiti smuti za detoksikaciju teških metala. Deveti dan se više fokusira na opšte izbacivanje toksina, a i imaćete dovoljno ostataka spiruline, korijandera, ječmene trave u prahu, crvenih algi i divljih borovnica u sistemu da vam pomognu da uklonite sve oslobođene teške metale. Pročitajte više pod „Izmena detoksikacije teških metala" u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".
- Za više informacija o soku od krastavaca i jabuke, uključujući i razmeru i druge mogućnosti, vidite dvadeset prvo poglavlje, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".
- Kada su u pitanju blendirana dinja, sok od sveže lubenice, blendirana papaja, blendirana zrela kruška i sveže ceđen sok od pomorandže, možete ih mešati tokom dana – na primer, mogli biste piti blendiranu dinju ujutru, sveže ceđen sok od pomorandže u podne i blendiranu papaju po podne i u vreme večere. Ili odaberite jedan sok i neka vam on bude jedini za taj dan. Izbor je na vama, sve dok ih ne mešate ili ne pijete zajedno – na primer, ne pijte mešavinu lubenice i papaje i ne pijte sok od pomorandže a odmah posle njega blendiranu krušku. Pijte svaki zasebno i samostalno.
- Dinja se najbolje vari bez druge hrane u želucu, pa je najbolje da pijete blendiranu dinju ranije u toku dana nego blendiranu papaju ili blendiranu krušku. Trudite se da izbegnete blendiranu dinju

ako ste već u toku dana pili blendiranu papaju ili blendiranu krušku.

- Slobodno napravite ili kupite sav svež sok u đus-baru ujutru i ostavite u frižideru za ksnije.
- Ako ste vrlo sitne građe i ne možete da unesete ovoliko tečnosti, slobodno smanjite porcije sokova, sve dok ne preterujete. Treba da se pobrinete da unosite dovoljno dragocenih hranljivih sastojaka koji podržavaju vaše telo dok obavlja naporan posao uklanjanja štetnih materija.

Predveče

- Popijte još **litar soka od celera** u ranim večernjim satima. Pijte ga *najmanje 30 minuta nakon* blendiranih voćnih napitaka i *najmanje od 15 do 30 minuta nakon* bilo kakvih svežih sokova ili vode.
- Kada popijete sok od celera, *sačekajte najmanje još 15 do 30 minuta*. Nakon tog perioda možete slobodno i dalje da pijuckate sok od krastavca i jabuke, blendiranu dinju, svež sok od lubenice, blendiranu papaju, blendiranu zrelu krušku, svež sok od pomorandže ili vodu po želji.

Veče

- Sat vremena pre spavanja popijte još **pola litra vode s limunom ili limetom**.
- Takođe pre spavanja popijte šolju čaja od **hibiskusa, matičnjaka ili čaj od čage** kao i obično. Ponovo odaberite jedan, ne mešajte ih, i slobodno pijte čaj s vodom s limunom ili limetom.

Savet

- Možete da dodate kašičicu sirovog meda u večernju vodu s limunom ili limetom.

UPUTSTVA ZA NAPREDNO ČIŠĆENJE 3:6:9

Opšta uputstva

Pratite ove smernice svih devet dana čišćenja.

Okrenite se sirovom voću i povrću

Držite se voća, povrća, lisnatog zeleniša i začinskog bilja u sirovom obliku – posebno hrane pomenute u ovom poglavlju i u izmenama i receptima koje ono pominje.

Kao i uvek, hrana koja čisti je tu da vam pomogne da se izlečite. Ako imate poseban problem s jednom od pomenutih namirnica, pogledajte dvadeset prvo poglavlje, „Prilagođavanja i zamene za čišćenje". Na primer, ako vam je problem da jedete zelenu salatu, slobodno je izblendirajte. U suprotnom, pridržavajte se preporuka u ovom poglavlju. Nećete pomoći sebi ako budete pokušavali da nadmudrite čišćenje.

Možda zvuči pomalo zastrašujuće kada se kaže da treba da se jede samo voće i povrće. To je zato što smo navikli na male porcije voća i povrća. Ovde ono ima glavnu ulogu. Ako vam se čini da salata nije dovoljna da vas zasiti, to je verovatno zato što ste navikli da jedete salatice kao prilog u vidu mlitavog zeleniša i bledunjavog paradajza. Recepti naprednog čišćenja su robusni, prepuni ukusa i hranljivi, tako da će vas zasititi i utemeljiti; istovremeno, lako se vare,

pa vaše telo može da uloži mnogo energije u isceljenje.

Hranite svoje telo onim namirnicama (ili njihovim zamenama) koje čišćenje pominje i imaćete ogromnih koristi. Tokom ovog dela čišćenja isplati vam se da izbegavate namirnice za koje je potrebno malo više truda da bi se svarile. Gustina hranljivih sastojaka isceljujućeg goriva koje ćete umesto njih unositi upravo je ono što vašem telu treba u ovom trenutku.

Sasvim izbegavajte radikalne masti

Da biste podržali isceljenje, izbacite radikalne masti svih devet dana. To znači da nema orašastih plodova, semenki, putera od orašastih plodova (kao što je puter od kikirikija), mleka od orašastih plodova, ulja, maslina, kokosa, avokada, kakaoa, supe od kostiju, mlečnih proizvoda (uključujući i maslac, sir, mleko, jogurt, kefir i protein surutke u prahu), ili drugih proizvoda životinjskog porekla. Kada biste konzumirali te masti, čišćenje bi se prekinulo. To bi bilo kao da perete suđe i neko vam saspe gomilu masti u sudoperu – što zahteva da počnete iz početka kako biste zaista oprali te tanjire.

Da bi jetra mogla uspešno da prolazi kroz napredno čišćenje 3:6:9, treba da bude oslobođena od prekida i potrebe da se vraća na obrađivanje radikalnih masti. Jetra će i dalje proizvoditi žuč kako bi vam telo funkcionisalo i za ovo vreme; samo neće morati da proizvodi žuč iste snage kao za rastvaranje radikalnih masti. Izbegavajući radikalne masti, omogućavate svojoj jetri da iskoristi energiju za čišćenje koju inače ne bi mogla da postigne. Zapamtite: jetri je vrlo teško da obavlja duboko čišćenje dok vam je ishrana bogata mastima. Iznenađujući bonus je da ćete, kada izbacite radikalne masti iz ishrane, verovatno primetiti da vas hrana zasićuje više nego ranije.

Ova pauza od masti, u kombinaciji s biorasploživom gustinom nutrijenata hrane koju jedete, daje telu velike mogućnosti da svoju energiju posveti isceljenju. Bez masti u krvotoku koja blokira apsorpciju glukoze, jetra može da napravi rezerve glukoze i glikogena koje su ključne za naporan rad na izbacivanju otrova tokom devetke.

Smanjivanje masti takođe se odnosi na lepljivost krvi. Ako vam previše masnoće slobodno pluta krvotokom, usporava se sposobnost tela da izbaci otrove i toksine – jer masti tu upijaju i zadržavaju toksine, što dovodi do džepova toksične masti unutar i oko vaših organa. Cilj je da se tokom čišćenja raspršе naslage masti (ono što ljudi nazivaju ćelijama sala) – da se one otvore tako da mogu da oslobode otrove, toksine i stari, uskladišteni adrenalin kako bi se oni izbacili iz tela. Nastavljajući da jedete radikalne masti tokom ovog perioda, što u prevodu znači da imate visok odnos masti u krvi u krvotoku, poništavate proces raspršivanja postojećih džepova toksične masti.

Uzgred, čak i ako vam je avokado omiljena namirnica, jedite ga tek *posle* naprednog čišćenja 3:6:9. Iako je avokado zaista voće i lakše se vari od ostalih radikalnih masti, kada čistite jetru, čak i dobre, zdrave, jedinstvene masti prave smetnje. Zasad zanemarite avokado da vam ne bi preopteretio jetru kada ona pokušava da se očisti.

I dalje ćete zaobilaziti mahunarke u potpunosti tokom svih devet dana čišćenja. Mahunarke nisu povoljna hrana za čišćenje. Iako ne spadaju među radikalne masnoće ili problematičnu hranu, sadrže više masti od voća, povrća i lisnatog zeleniša. Kada ih se klonite, čišćenje je još lakše za vaš probavni trakt. Za razgradnju proteina u mahunarkama potrebna je jača hlorovodonična kiselina, a većina ljudi živi s nižim

nivoima hlorovodonične kiseline, što otežava varenje mahunarki. Želudačane žlezde tih ljudi su umorne i istrošene i potreban im je oporavak – što u ovim čišćenjima pruža sok od celera.

Izbegavajte problematične namirnice

Izbacite problematičnu hranu nabrojanu u sedmom poglavlju. Ovo su namirnice koje treba potpuno da izostavite tokom svih devet dana:

- jaja;
- mleči proizvodi;
- gluten;
- sokovi i gazirana bezalkoholna pića;
- so i mešavine začina (čisti začini su u redu);
- svinjetina;
- kukuruz;
- ulja (kako industrijska tako i zdravija);
- soja;
- jagnjetina;
- tunjevina i sva druga riba i morski plodovi;
- sirće (uključujući i jabukovo);
- kofein (uključujući i kafu, maču i čokoladu);
- žitarice (uključujući i proso i ovas u naprednom čišćenju);
- alkohol;
- prirodne i veštačke arome;
- fermentisana hrana (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak);
- prehrambeni kvasac;
- limunska kiselina;
- mononatrijum-glutamat (MNG);
- aspartam i ostali veštački zaslađivači;
- formaldehid;
- konzervansi.

Ako ste preskočili sedmo poglavlje, vratite se i pročitajte ga da biste razumeli razloge koji stoje iza izbegavanja ovih sastojaka dok ste na čišćenju. Držite taj vodič u blizini da vam da snage kada se nađete pred iskušenjima. Koliko god da je primamljivo krišom pojesti parče pice, to poglavlje će vam uliti sigurnost da činite pravu stvar što pravite pauzu od određene hrane dok ste na čišćenju 3:6:9.

Nijedna hrana koja stvara probleme nije dospela na ovaj spisak samo zato što je trenutno u modi da je izbacite iz ishrane. Na primer, gluten se ne izbegava zbog današnje konvencionalne mudrosti da on izaziva upale. Razlog je mnogo konkretniji i važno ga je razumeti. Čak i ako ste već pročitali to poglavlje, možda ćete poželeti da se vratite i osvežite pamćenje dok prolazite kroz proces čišćenja. Za dalju podršku kada je u pitanju žudnja za hranom, pogledajte dvadeset peto poglavlje, „Emocionalna strana čišćenja".

Izbacivanje ove hrane lakše je nego što možda zvuči – jer ćete biti toliko usredsređeni na voće, povrće i lisnati zeleniš svaki dan. Kada se najedete ovih namirnica bogatih hranljivim sastojcima, neće ostati mesta za drugu primamljivu hranu i to će pomoći u suzbijanju žudnje.

Jedite količine koje vam odgovaraju

Svi su različiti, i svako ima jedinstvene potrebe za kalorijama i jedinstven nivo apetita. Jedite porcije koji su prave za vas. Ne treba da se izgladnjujete, a ne treba ni da budete previše siti. Znaćete koja vam količina odgovara. Nakupujte namirnice tako da uvek imate obilje sveže, zrele, lekovite hrane nadohvat ruke.

Ni u jednom trenutku ovog čišćenja ne bi trebalo da jedete na silu. Više o tome kako znati koliko čega treba jesti, pogledajte „Glad i porcije" u devetnaestom poglavlju, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite".

Ostanite hidrirani

Ne zaboravite da pazite na hidriranost. Svakodnevno popijte oko litar vode između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom. To su otprilike četiri šolje. Možete slobodno popiti i više. Ako smatrate da vam treba više tečnosti u bilo kom trenutku čišćenja, ne suzdržavajte se; slobodno pijte više vode.

Međutim, izbegavajte vodu s pH vrednošću iznad 8,0. To važi ako koristite aparat za alkalizovanje vode – neka bude podešen na pH 8,0 ili niže. Idealno bi bilo da ga podesite na 7,7; to je najbolji pH za vodu za piće. Sadržaj vode s višim pH nivoima stoji u želucu sve dok je digestivni sistem ne smanji na 7,7 kako bi je oslobodio kroz telo. Isto važi i za vodu s pH vrednošću ispod 7,7 – vaše telo mora da uloži energiju da joj podigne pH vrednost. Kada pijete vodu s idealnom pH vrednošću, tada vam je probavni sistem zaštićen od slabljenja.

Od prvog do osmog dana slobodno možete piti ljuti sok od jabuke na bilo kojoj temperaturi (recept na strani 310) ili kokosovu vodu (sve dok nije ružičasta ili crvena i ne navodi „prirodne arome" među sastojcima) tokom dana. Čak i ako se ljuti sok od jabuke zagreje ili ako je kokosova voda pasterizovana, to neće usporiti ili unazaditi isceljujući i pročišćavajući proces konzumiranja sirove hrane. To je lični izbor. Ako se odlučite za njih, imajte na umu da šta god da pijete, to pijete *pored* onog litra vode.

Uz sve ove napitke, imajte na umu da napravite najmanje od 15 do 30 minuta razmaka nakon soka od celera. Ako je to dan kada pijete dodatni sok od celera (na primer, sedmi ili osmi) i želite da malo smanjite količinu vode, to je sasvim u redu.

Dodatna uputstva za deveti dan

Držite se tečnosti i blendiranih namirnica

Posvetite se pročišćavajućim napicima tokom devetog dana, kako je navedeno. U ovoj fazi čišćenja, kada vaše telo oslobađa veće količine otrova, virusnog i bakterijskog otpada i druge uzročnike problema, potrebne su mu manje količine hrane i veće količine lekovitih rastvora na tečnoj bazi. Ove konkretne opcije pružaju vam ključnu ravnotežu dok izbacujete toksine.

Držeći se ovih pića za čišćenje, uklapate dva glavna dela slagalice isceljenja: (1) održavate dan bez masti i (2) uklanjate veliki procenat digestivnog opterećenja. Čak i zdrava, integralna hrana zahteva određeni nivo varenja, naročito glomaznije i kuvane namirnice. Ovim posebnim laganim, sirovim, tečnim i blendiranim opcijama pružate svom telu odmor od normalnog procesa varenja koji trpi. Takođe, to omogućava telu da koristi svoje rezerve za izbacivanje i čišćenje toksina i otrova iz organa u krvotok i van bubrega i creva.

Neke posebne okolnosti pomenute u ovoj knjizi predlažu da se ponovi osmi dan umesto da se sledi plan devetog dana. Ili će vas možda druge životne situacije, poput neočekivanog putovanja na kojem imate manje kontrole nad

hranom nego što biste voleli, navesti da zaustavite čišćenje pre nego što dođete do devetog dana. U oba slučaja – bilo da završite čišćenje ponavljanjem osmog dana, ili da morate da zaustavite čišćenje pre nego što završite puni devetodnevni ciklus – ne brinite zbog propuštanja devetodnevnog protokola. Svaki dan čišćenja 3:6:9 vodi vas na sledeći nivo – koliko god da ste dana završili, obavili ste neverovatnu količinu čišćenja i samo ste na dobitku.

Iskoristite priliku za odmor

Ako možete, tog dana se malo odmorite. Razmislite o odlaganju određenih obaveza za drugi put. Možda možete odrediti deveti dan kao dan za sveti počinak, ili dan s makar malo odmora. Ako je moguće, odvojte malo vremena za opuštanje, možda čak i vreme za dremku. U najmanju ruku, budite svesni svega što vaše telo čini za vas tokom ovog perioda.

Zastanite i razmislite o svojoj jetri i drugim organima. Ovo je kraj velikog poniranja jetre u dubine pročišćavanja, i odlično joj ide. Uspešno vam ide proces isceljivanja: podmlađujete se emocionalno, fizički i duhovno uklanjanjem toksina i otrova i smanjenjem patogena i njihovih otpadnih materija. Kad počnete da se oslobađate tereta simptoma i oboljenja, počinjete da živite svoj istinski potencijal kao zdravo sopstvo i biće.

PONAVLJANJE ČIŠĆENJA I PRELAZ

Kada budete spremni da završite s čišćenjem 3:6:9, okrenite se četrnaestom poglavlju i pronađite posebne korake kako biste svom telu olakšali prilagođavanje na normalnu ishranu.

Kao što ćemo obraditi u trinaestom poglavlju, „Ponavljanje čišćenja 3:6:9", možda nećete biti spremni za prelazak nakon samo jednog ciklusa čišćenja. Ako imate posla sa ozbiljnim simptomima ili bolešću, na primer, ili ako treba da izgubite mnogo kilograma, možete duže da sprovodite čišćenje. Pronaći ćete detaljne smernice za ponavljanje čišćenja u tom poglavlju. Kad god odlučite da završite čišćenje, okrenite se četrnaestom poglavlju da vam pomogne i olakša tranziciju.

„Čišćenje nam vraća godine života –
godine za koje i ne znamo da smo ih izgubili i ne shvatamo
da ih možemo dobiti nazad. Ovo vam je prilika. Iskoristite je."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

Ponavljanje čišćenja 3:6:9

Vaša jetra zna šta radi. Posle jednog ciklusa čišćenja 3:6:9 neće osloboditi sve toksine i masti nagomilane tokom čitavog života – to bi bilo preveliko opterećenje za organizam. Umesto toga, jetra oslobađa onoliko koliko je bezbedno i zadržava ostatak dok ne ponovite ciklus. Zbog toga ima smisla obavljati čišćenje 3:6:9 više puta, bilo uzastopno ili u razmaku od nekoliko dana, nedelja ili meseci, tako da možete da nastavite da oslobađate ono što vas sputava kako biste krenuli napred.

UČESTALOST

Nakon završetka jednog ciklusa čišćenja 3:6:9, možda ćete želeti odmah da nastavite s drugim počinjući iz početka od prvog dana, pa sve do devetog, onoliko puta koliko treba da vam se simptomi povuku. Ako tražite postepenije promene u svom zdravlju, možda ćete želeti da sprovodite čišćenje 3:6:9 jednom mesečno, uz nekoliko jutarnjih čišćenja u međuvremenu kao vid održavanja. **Idealno je da probate bar jedan krug čišćenja 3:6:9 na svakih mesec dana do tri meseca ako sumnjate da imate posla s povećom količinom problematičnih činilaca u svom telu.** Ili ćete možda ustanoviti da vam je jedna tura pružila upravo ono što ste i tražili u ovom trenutku svog života. Izbor je na vama.

Ako nemate nikakvih simptoma i zanima vas prevencija, to je još jedan primer gde je dobra ideja da pokušate da uvedete turu čišćenja 3:6:9 svakog meseca ili bar na svaka tri meseca. Ovo važi, na primer, ako vam članovi porodice obolevaju i brinete da će vas sustići genetski ciklus onoga od čega su bolovali vaši roditelji i bake i deke. Imajte na umu da se *ne* razbolevamo zbog svojih gena – samo su nas naučili da je tako. Istina je da bolesti u porodici potiču od toksina i patogena koji se prenose s generacije na generaciju. Mi imamo moć da zaustavimo taj ciklus tako što ćemo očistiti nasleđene problematične činioce i očistiti svoju jetru.

Život može brzo da prođe, zato imajte strpljenja sa samim sobom i dajte sve od sebe. Ako primetite da je prošlo šest meseci a nameravali ste da ponovite čišćenje pre tri meseca, ne trošite vreme na brigu i nemojte odlučiti da ne ponovite čišćenje jer je prošlo više vremena nego što ste nameravali. Samo napred i obnovite čišćenje, koliko god da je prošlo vremena.

NAZAD NA POČETAK

Počnite s prvim danom čišćenja 3:6:9 i obavite ga do kraja – osim ako vam život ne ubaci neke neočekivane prekide; u tom slučaju opet krenite od prvog dana kada budete spremni, ne počinjite od sredine. A ako prođete kroz svih devet dana i odlučite da ponovite čišćenje, u većini slučajeva, **vratite se na prvi dan i počnite iz početka.**

Ima nekoliko izuzetaka. U posebnim okolnostima nećete proći kroz svih devet dana onako kako su postavljeni u opisima čišćenja 3:6:9.

- Deca koja obavljaju čišćenje 3:6:9 mogu da ponove osmi dan umesto da nastavljaju s devetim, kada se konzumiraju samo tečnosti, ako majka ili drugi primarni staratelj smatra da će deveti dan biti izazovan.
- Ponavljanje osmog dana umesto devetog opcija je za one koji smatraju da se prebrzo čiste.
- Ponavljanje osmog dana umesto devetog opcija je za trudnice. Posavetujte se sa svojim lekarom o tome šta je najbolje za vas.
- Za posebnu tehniku mršavljenja obavite jedan pun krug čišćenja 3:6:9 i počnite iz početka od sedmog dana. Ponavljajte sedmi, osmi i deveti dan u svim daljim turama. Pročitajte više u dvadesetom poglavlju, „Isceljujuća moć vašeg tela".
- Oni koji se brinu da će čišćenje uzrokovati prebrzi gubitak kilograma za njihove okolnosti, mogu raditi čišćenje 3:6:9 od prvog do šestog dana. Ako želite da obavite više od jedne ture čišćenja, ponavljajte tih prvih šest dana. To će vam pomoći da se iscelite do one mere kada ćete ojačati, biti fizički stabilniji, te će vam biti manje naporno da izdržite svih devet dana čišćenja 3:6:9.
- Oni koji smatraju da imaju netoleranciju na hranu vezanu za voće, mogu probati prva tri dana izvornog ili uprošćenog čišćenja 3:6:9 najmanje dvaput zaredom. To će vam pomoći da pripremite svoje telo za čišćenje jetre i pomoći će vam da slabije reagujete.

IZBACIVANJE MASTI

Evo još jedne izmene koju možete da uvedete: **možete potpuno da eliminišete radikalne masti u prva tri dana izvornog čišćenja 3:6:9.** Ako preskočite masti koje su inače dozvoljene tokom večere za vreme trojke, bićete u režimu pojačanog čišćenja, i to je upravo ono što ljudi žele kada ponavljaju čišćenje od sredine. (Imajte na umu da uprošćeno i napredno čišćenje 3:6:9 ionako izbacuje radikalne masti iz svih devet dana.)

Možete da nastavite da ponavljate čišćenje 3:6:9 iznova i iznova ovako, bez radikalnih masti, ako težite sledećem nivou isceljenja. Takođe je dobro da preskočite dozvoljene masti tokom

trojke ako prvi put radite čišćenje; to nije opcija samo za one koji ponavljaju čišćenje.

Ili, ako ponavljate, takođe je dobro da vratite jednu porciju radikalnih masti za večeru u prva tri dana kad god ponovo počinjete čišćenje. Sve zavisi kako se osećate i šta vam prija.

KOLIKO PONAVLJANJA?

Ne postoji čvrsto pravilo koliko puta treba da sprovodite čišćenje 3:6:9. Sve zavisi od toga u kakvom ste stanju i koliko treba da se iscelite. **Važnije je da vam čišćenje postane redovni deo života, po bilo kom rasporedu koji vam najbolje odgovara, nego da se fokusirate na to koliko tura čišćenja treba ukupno obaviti.** Čišćenje je tu za vas kao doživotno pomagalo.

Svaki put kada obavite čišćenje 3:6:9, idete napred. Svaki put postižete nešto divno u svom telu. Možda u sebi imate više otrova koji su iz porodice virusa, možda imate više toksičnih teških metala. Iako će vam jedna tura čišćenja 3:6:9 ponuditi isceljenje i postići veliki uspeh, možda nećete doživeti sve njene koristi. U tom slučaju, obavite još jednu turu čišćenja 3:6:9. Možete ga ponavljati više puta, koliko god treba kako biste se bolje osećali.

Često 3:6:9 očisti osnovne toksine i otrove zbog kojih se osoba prilično brzo razboli i u isto vreme brzo ubije neke viruse i bakterije i polako izgladnjuje druge patogene toksične hrane koju ta osoba voli da jede. Čak i ako je problem rešen – što znači da se patogen ubija, a toksini su vam uklonjeni iz organa – treba vam više vremena da se iscelite jer je sada vreme da se nervi, organi, tkiva i ćelije u mozgu i telu oporave, zarastu i podmlade. Ovde pravilna upotreba suplemenata može biti od velike pomoći. U dvadeset devetom poglavlju, „Pravi uzrok vaših simptoma i oboljenja s dozama za isceljenje", pronađite svoj problem na spisku i videćete kratko objašnjenje šta stoji iza njega, kao i koje biljke i suplementi mogu pomoći mozgu i telu da se obnove nakon što izbacite problematične činioce koji su vam škodili. (Takođe, obavezno pročitajte dvadeset sedmo poglavlje, gde ćete pronaći važna uputstva o suplementima.)

Na primer, ako ste godinama trpeli teške bolove zato što su vam nervi dugo bili ozbiljno upaljeni zbog toksina i patogena u organizmu, moglo bi potrajati mesecima da se nervi obnove i iscele. To ne znači da vaš bol i patnja neće splasnuti nakon čišćenja 3:6:9. Mnogi ljudi osete olakšanje tokom čišćenja ili neposredno nakon njega. Ne treba da se obeshrabrite ako za trnce, utrnulost, neuropatiju, bolove, vrtoglavicu, probleme s ravnotežom, nesvesticu, tikove, grčeve, pečenje kože ili druge simptome upaljenih nerava bude trebalo više vremena da se povuku. Nakon što ste godinama bili hronično bolesni, stručnjak ste za uspone i padove simptoma. Ako redovno primenjujete čišćenja iz ove knjige, pridržavate se individualizovanih preporuka za suplemente iz šestog dela, i nastavljate da se, između čišćenja, klonite problematične hrane nabrojane u sedmom poglavlju, oštećeni nervi mogu sami da se oporave.

Ako ste dugo bili bolesni, ponavljanje čišćenja je važno jer je hronična bolest znak da imate mnogo duboko usađenih toksina u jetri, bilo zasnovanih na patogenu, životnoj sredini ili toksičnim teškim metalima. Ponavljanje čišćenja 3:6:9 biće izuzetno korisno; trebalo bi da počnete da primećujete rezultate s ponavljanjem ako ih niste videli nakon jedne ture čišćenja.

UZASTOPNA PONAVLJANJA ILI S PAUZAMA IZMEĐU?

Bez obzira na to da li radite više tura čišćenja 3:6:9 zaredom ili pravite pauze između njih, ponavljanje čišćenja je korisno. Uzastopna ponavljanja čišćenja bez prekida, ili ponavljanja čišćenja s nekoliko dana razmaka, korisna su za složenija zdravstvena stanja. Ljudi koji pate od njih treba da očiste toksičnu, stagnantnu, tromu jetru preopterećenu virusima, bakterijama, toksičnim teškim metalima, kolonjskim vodama, parfemima, lakovima za kosu, osveživačima vazduha na struju, mirisnim svećama i tako dalje. Ponavljanje čišćenja 3:6:9 iznova i iznova može biti izuzetno korisno u ovim slučajevima.

S druge strane, možda već imate prilično čistu jetru i ne vodite borbu s hroničnim simptomima ili bolešću, te možda nećete imati potrebu da ponavljate čišćenje sukcesivno. Ili ste neko ko ima hronične patnje i preosetljivi ste, pa zato treba da pravite pauze između ponavljanja.

Sve je to individualno – zavisi gde se nalazite sa svojim zdravljem i kako se osećate. Ne postoji „savršeno". Ako imate snage za uzastopne ture, odlično. Ako ste jednako motivisani za isceljenje, ali su vam potrebne ili želite nedelju dana, nekoliko nedelja ili mesec dana pauze između tura, i to je jednako dobro. Odmerite u kakvom ste stanju i neka vam to bude putokaz.

ŠTA JOŠ TREBA DA IMATE U VIDU

Ako ponavljate čišćenje dugoročno, **ne budite nestrpljivi i ne udaljavajte se od smernica čišćenja.** Dodavanje različite hrane i pića, čak i ako su to lekovite mogućnosti o kojima ste čitali u drugim knjigama Medicinskog medijima ili druga čišćenja i knjige o zdravlju izvan informacija Medicinskog medijuma, skrenuće vam pažnju i odvući od puta na koji vas ovo čišćenje šalje kako bi vam pomoglo. Na primer, nemojte menjati sok od celera sokom od krastavca, osim ako zaista ne možete da ga nađete ili ne možete da ga podnesete. Isto tako, nemojte da skrećete sebi pažnju supom za spasavanje jetre svakog dana ako ste na izvornom ili naprednom čišćenju 3:6:9. Osim određenih prilagođavanja i zamena u dvadeset prvom poglavlju, držite se svoje izabrane verzije čišćenja onako kako je predstavljena, čak i na duže staze.

Još jedan izuzetak je ako se oslanjate na vodu s đumbirom ili alojom da razrešite neku fizičku potrebu. To možete nastaviti i tokom čišćenja 3:6:9, sve dok ih pijete u dovoljnom razmaku od soka od celera kako biste mu dali vremena da uradi ono što treba.

Inače, možete dobiti na raznovrsnosti ako izmenite svoje obroke u skladu sa smernicama za čišćenje. Svaka verzija čišćenja 3:6:9 nudi mogućnosti da obroke prilagodite svom ukusu, bilo da to znači da pravite različite verzije salate za spasavanje jetre ili da birate među opcijama recepata kada obrok za čišćenje nudi fleksibilnost. Bićete zahvalni kada budete napredovali zahvaljujući tome što ste se držali uputstava.

Postepeni prelaz nakon čišćenja 3:6:9

Pošto svaka verzija čišćenja 3:6:9 štiti nadbubrežne žlezde, možete se posle njega vratiti u svakodnevni život a da se ne osećate kao da je iz vas isisana sva energija. U stvari, možda ćete se osećati toliko dobro da ćete i zaboraviti da vaše telo i dalje voli kada ste dobri i nežni prema njemu. Ako ste u mogućnosti, preduzmite nekoliko dodatnih koraka kako biste odali priznanje svemu što su vaši organi upravo učinili za vas.

Bez obzira na to da li ste uradili jedan ciklus čišćenja 3:6:9 ili više ciklusa zaredom, te mere će vam pomoći da stabilizujete organizam dok se on prilagođava da prekine s čišćenjem:

PRVI DAN POSLE ČIŠĆENJA

- Prvi dan nakon čišćenja započnite **jutarnjim čišćenjem** iz šesnaestog poglavlja. Ne treba da dovedete jetru u stanje šoka tako što ćete prekinuti čišćenje supom od kostiju, čokoladom, kolačima, svinjetinom, piletinom, sirom, mlekom ili čak jogurtom ili omletom od belanaca; tečnost i visokokvalitetna glukoza je ono što je vašoj jetri potrebno u ovom trenutku.
- Pored toga, potrudite se da tokom celog dana **izbegavate radikalne masti** kao što su kokos, avokado, ulje, masline, orasi, semenke, čokolada, kakao, supa od kostiju, mlečni proizvodi i drugi proizvodi životinjskog porekla.
- **Pokušajte da ne koristite sirće i so.** Ako ih jako želite, koristite ih štedljivo.
- Fokusirajte se na **voće, povrće i lisnati zeleniš** i na recepte iz dvadeset trećeg poglavlja tokom celog prvog dana posle čišćenja. Ovo je odlična prilika da iskoristite preostali krompir, batat, jam, tikvice, prokelj, špargle i slično.
- Ako možete da ubacite **jedan sok od celera** i **barem jednu jabuku** u svoj dan, tim bolje.

DRUGI DAN POSLE ČIŠĆENJA

- Drugog dana nakon čišćenja vidite da li možete **ponovo da probate jutarnje čišćenje.**
- Nastavite da **koristite sirće i so** štedljivo, ili da ih uopšte ne koristite.
- Kasnije tokom dana dobro je vreme da ponovo uvedete radikalne masti ako vam nedostaju. **Držite se jedne porcije radikalnih masti, bilo zasnovanih na životinjskim proteinima ili na biljnoj bazi;** ako ste veliki obožavalac obe vrste masti, jedite jednu malu porciju i jednih i drugih, i to na kraju dana.
- **Potpuno je prihvatljivo ako želite da izbegavate radikalne masti.** Kada ih se duže vreme klonite, time ćete delimično nastaviti čišćenje, i to će vam omogućiti pozitivne rezultate i ubuduće.
- Ponavljam, period posle čišćenja i dalje je sjajno vreme **za recepte iz dvadeset trećeg poglavlja i za njegove ideje o obrocima i užinama** kako bi te lekovite opcije mogle da nastave da vas podržavaju dok nastavljate svojim putem.

JOŠ OPCIJA ZA PRELAZ

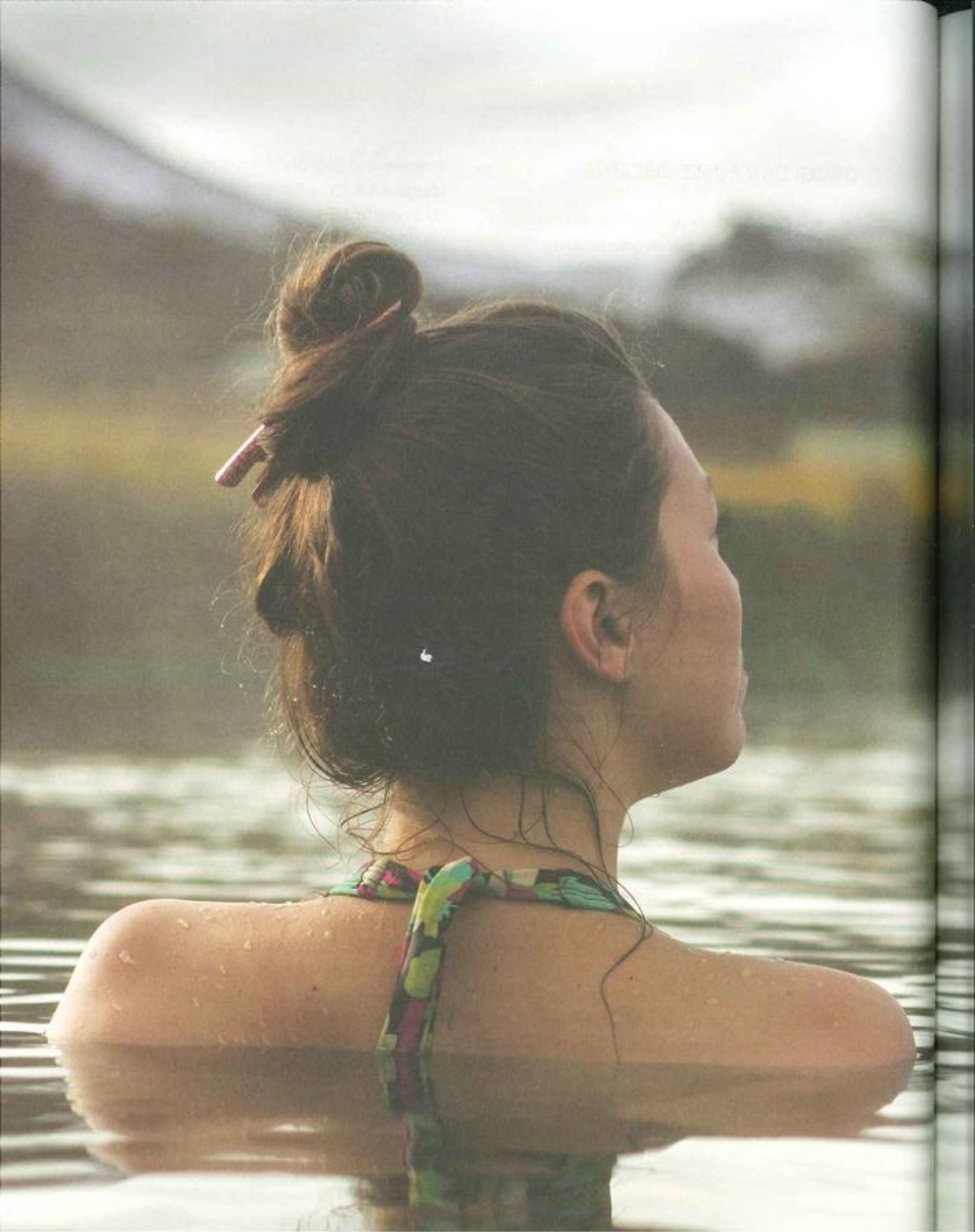
Kada pijete **smuti za detoksikaciju teških metala** tokom prelaza posle čišćenja, to je odličan način da uhvatite preostale toksične teške metale u svom sistemu. Bez obzira na to da li ste uvrstili izmenu detoksikacije teških metala iz dvadeset prvog poglavlja, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja", u izvorno ili uprošćeno čišćenje 3:6:9, izuzetno će vam koristiti da nakratko unesete taj smuti u svoj život nakon čišćenja. Idealno je piti smuti za detoksikaciju teških metala ujutru, najmanje od sedam do četrnaest dana nakon čišćenja 3:6:9.

Takođe je dobro da koristite čišćenja iz trećeg dela, „Ostala spasonosna čišćenja Medicinskog medijuma", kao metode za olakšavanje prelaznog perioda. Na primer, mogli biste da nastavite da sledite **rutinu jutarnjeg čišćenja** iz šesnaestog poglavlja ili da **nastavite da izbegavate problematičnu hranu** navedenu u petnaestom poglavlju, „Čišćenje od štetnih mikroorganizama", koliko god dugo želite.

Imajte na umu da neka problematična hrana hrani same mikroorganizme zbog kojih se razbolevamo. Patogeni kao što su EBV, herpes zoster, HHV-6, HHV-7, herpes simpleks 1 i 2, CMV i drugi virusi, zajedno s bakterijama kao što su streptokoka i ešerihija koli, napreduju kada jedemo hranu koju mikrobi vole. Kad izbacimo tu problematičnu hranu iz ishrane, patogeni gladuju. Kao što ćete detaljnije videti u šestom delu, „Znanje o uzroku i protokolu", ti virusi i bakterije učestvuju u većini hroničnih simptoma i stanja, pa ako imate neki hronični zdravstveni problem, što se duže uzdržavate od nekih ili svih problematičnih namirnica, to bolje.

Znajući sve ovo što do sada znate, ne dozvolite da vas ovi saveti preopterete i zastraše. Ove dugoročne prakse imaju za cilj samo da vas osnaže ako želite da nastavite da se isceljujete i nakon čišćenja 3:6:9. Spiskovi suplemenata u šestom delu takođe su navedeni da vam pruže individualizovanu podršku.

Ma kako odlučili da nastavite nakon čišćenja 3:6:9, znajte da ste već mnogo toga ostvarili kada je reč o čišćenju i isceljenju. Mnogo ste napredovali.



DEO III

OSTALA SPASONOSNA ČIŠĆENJA MEDICINSKOG MEDIJUMA

Čišćenje štetnih mikroorganizama

Čišćenju možete pristupiti vrlo jednostavno kada odlučite da ćete izvesno vreme iz ishrane ukloniti neke namirnice u korist zdravije hrane. To je zato što je cilj čišćenja da pomogne vašem telu u izbacivanju toksina i izgladnelih mikroorganizama kao što su virusi i neproduktivne bakterije – a određena hrana aktivno hrani patogene ili otežava, pa čak i sasvim onemogućuje da određene sorte toksina i otrova izađu iz vaših organa i krvotoka. Izuzetno je bitno koju hranu uklanjate. Ovde je svest važna alatka kako biste uspeli u procesu čišćenja. U sedmom poglavlju, „Problematične namirnice", otkrili ste šta treba izbegavati i zašto. Ovo poglavlje će vam dati strukturni plan kako biste odmorili svoje telo od hrane koja stvara probleme.

ČIŠĆENJE ŠTETNIH MIKROORGANIZAMA

Prvo, pogledajmo osnove kako funkcioniše čišćenje štetnih mikroorganizama.

Šta

- **Popijte najmanje pola litra svežeg soka od celera na prazan stomak** kad ustanete. *Sačekajte od 15 do 20 minuta, najbolje 30,* nakon što popijete sok od celera pre nego što pojedete ili popijete bilo šta drugo.
- **Ne jedite nikakvu problematičnu hranu.** U ovom poglavlju ćete dobiti tabelu problematične hrane podeljene u nivoe. Izaberite koji ćete nivo ukloniti iz ishrane, u zavisnosti od vašeg zdravstvenog stanja i toga koliki biste napredak želeli da ostvarite. Na vama je da li je to prvi nivo, srednji, ili se osećate spremno da eliminišete svu hranu do petog nivoa. Postoje čak i dodatni sastojci na koje treba da obratite pažnju ako vas zanimaju najbrži, najbolji rezultati.
- **Tokom svakog dana pijte najmanje po litar vode.** To su otprilike četiri šolje. Obavezno pijte vodu u određenom razmaku od soka od celera. Takođe, pokušajte da ne pijete vodu dok jedete.

Možete piti kokosovu vodu, sve dok nije ružičasta ili crvena i ne sadrži prirodne arome, ili recept za ljuti sok od jabuke, na bilo kojoj temperaturi, iz dvadeset trećeg poglavlja. Svaku kokosovu vodu ili sok od jabuke pili biste *pored* tog litra vode. (Možete da popijete više od litra vode. Ako u bilo kom trenutku osećate da vam je potrebno više tečnosti tokom čišćenja, ne suzdržavajte se; slobodno povećajte količinu vode koju unosite. Izbegavajte vodu s pH vrednošću iznad 8,0. Da biste saznali zašto, pogledajte devetnaesto poglavlje, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite".)

Koliko dugo

- Za čišćenje od štetnih mikroorganizama, uklonite problematičnu hranu s nivoa po svom izboru (i nastavite da pijete sok od celera) **najmanje dve nedelje.**
- Ako možete, ciljajte na punih mesec dana odmora od te hrane. Takođe možete da je se klonite koliko god želite.

Zašto

- Sok od celera deo je svakog dana jer pomaže da se brže izbace stare problematične namirnice iz vašeg sistema. Takođe pomaže u ubijanju mikroorganizama kao što su virusi i bakterije. (Ako nemate pristup celeru ili ga ne tolerišete, pogledajte odlomak „Sok od celera" u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".)
- Ova hrana ne napušta vaš organizam čim prestanete da je jedete. Potrebno je određeno vreme da njeni nusproizvodi napuste sistem. Mlečni proizvodi, na primer, plutaju u krvi i limfi i hvataju se i akumuliraju duž zidova tankog i debelog creva. Potrebno je od 11 do 13 dana da se ova mlečna skrama izgubu kada izbacite tu hranu iz ishrane. Glutenu treba od devet do 11 dana da izađe iz krvi, limfe i creva. Za jaja je potrebno od sedam do devet dana.
- A da ne pominjemo mlečne proizvode, gluten i čestice jaja u jetri. Da biste se njih rešili, potrebno je 90 dana bez mleka, glutena i jaja. U različitoj meri, većini ljudi je jetra stagnantna i troma. Pošto ovaj dragoceni filter postaje preopterećen i zagušen, ovim česticama treba vremena da vam izađu iz jetre.
- Možda se pitate zašto čišćenje 3:6:9 traje samo devet dana. Zato što za to vreme radite još mnogo toga osim što uklanjate problematičnu hranu što će ubrzati detoksikaciju.
- Pružajući svom telu priliku da se otarasi problematične hrane tokom 14 dana (a najbolje 28 dana ili više) dok se čistite od štetnih mikroorganizama, dajete svojoj krvi, limfi i crevnom traktu novi početak. To je izuzetno korisno da počnete da primećujete poboljšanja ili da održavate napredak u pogledu simptoma i celokupnog zdravlja.

SPISAK PROBLEMATIČNIH NAMIRNICA

PRVI NIVO	Jaja Mlečni proizvodi Gluten Sokovi i gazirana bezalkoholna pića Vodite računa o unosu soli
DRUGI NIVO	Sve gorenavedeno PLUS: svinjetina tunjevina kukuruz
TREĆI NIVO	Sve gorenavedeno PLUS: industrijska prehrambena ulja (biljno ulje, palmino ulje, ulje uljane repice, kukuruzno ulje, ulje šafranike, sojino ulje) soja jagnjetina riba i plodovi mora (osim lososa, pastrmke i sardina)
ČETVRTI NIVO	Sve gorenavedeno PLUS: sirće (uključujući i jabukovo) fermentisana hrana (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak) kofein (uključujući i kafu, maču i čokoladu)
PETI NIVO	Sve gorenavedeno PLUS: žitarice (proso i ovas su u redu) sva ulja (uključujući i zdravlja kao što su maslinovo, orahovo, suncokretovo, kokosovo, susamovo, ulje avokada, ulje grožđanih semenki, bademovo ulje, ulje makadamije, ulje kikirikija, laneno ulje)

BONUS	Za još bolje, brže rezultate: Izbacite u potpunosti so i mešavine začina (čisti začini su u redu) Izbegavajte sve radikalne masti neko vreme I takođe ograničite ili izbacite: alkohol prirodne/veštačke arome prehrambeni kvasac limunsku kiselinu aspartam druge veštačke zaslađivače mononatrijum-glutamat (MNG) formaldehid konzervanse

ZAŠTO DA UKLONITE PROBLEMATIČNU HRANU

Da biste se podsetili detalja zbog čega su ove namirnice problematične za zdravlje, vratite se na sedmo poglavlje. Sada razmotrimo osnove zašto bi trebalo da odmorite svoje telo od hrane koja stvara probleme.

Neke namirnice zgušnjavaju krv zbog svog sadržaja masti. Do te mere zgušnjavaju krv da toksini ostaju da lebde u krvi i nikada ne odlaze – sve dok se ne očistimo. Krvotok je put kojim toksini na kraju dospevaju do bubrega i crevnog trakta, odakle će se ukloniti. Kada gusta krv to blokira, onda neki toksini ne samo što ostaju da lebde u njoj već se i vraćaju u organe, masne ćelije, vezivna tkiva, pa čak i u kosti, što je nepoznato medicinskim istraživanjima i nauci. „Kontejneri" masti u telu obično zadržavaju visokotoksični materijal kao što su stari adrenalin, virusne otpadne materije i toksični teški metali.

Neke namirnice dehidriraju telo, što takođe zgušnjava krv doprinoseći sindromu prljave krvi (pročitajte više o tom stanju u knjizi *Spasavanje jetre*). Kad ste hronično dehidrirani na dubokom nivou, gotovo je nemoguće da izbacite toksine iz organa, krvotoka i tela.

Neke namirnice doprinose stvaranju novih toksina u telu. Možda pokušavate s nekim drugim blagotvornim merama, kao što je sok od celera ili neko čišćenje iz ove knjige, ali ako i dalje jedete ovu hranu, verovatno će vam se činiti da ne napredujete baš mnogo. Čak i dok drugi koraci koje preduzimate nastoje da uklone toksine, ta hrana dodaje nove toksine u vaš organizam. To je kao da pokušavate da izbacite vodu iz šupljeg čamca.

Neke namirnice hrane štetne mikroorganizme. Pošto se virusi i neproduktivne bakterije kriju iza velikog broja hroničnih simptoma i bolesti koji sputavaju ljude, izgladnjivanje ovih patogena je prioritet ako želite da zaštitite svoje zdravlje.

Kada uklonite hranu iz svake od ovih kategorija – onu koja zgušnjava krv, onu koja dehidrira, onu koja doprinosi toksinima i onu koja hrani mikroorganizme – nežno omogućavate svom telu da počne da se oslobađa. A pošto određeni toksini i sami hrane viruse i bakterije, rešavate se još jednog izvora goriva za te patogene kada očistite toksine. Zbog uklanjanja i hrane i toksina koji hrane patogene, ovo čišćenje je zaista čišćenje štetnih mikroorganizama. (Imajte na umu da je svako drugo čišćenje Medicinskog medijuma takođe antivirusno i antibakterijsko.)

Činjenica da izbegavate problematičnu hranu ne garantuje da ćete odmah videti promene u svom zdravlju. Na primer, i dalje možete jesti izdašna jela s visokim udelom masti, ili možda ne jedete dovoljno voća, povrća i lisnatog zeleniša da biste svom telu isporučili lekovitu hranu. Ako vas zanimaju ozbiljniji rezultati, možete nadograditi ovo poglavlje tako što ćete u isto vreme uvrstiti i jutarnje čišćenje i predloge za detoksikaciju teških metala iz narednih poglavlja. Ili pređite pravo na čišćenje 3:6:9, koje je osmišljeno tako da iskoristi jetrine prirodne cikluse čišćenja za ubrzane koristi za celo telo. Uklanjanje ovih problematičnih namirnica je kamen temeljac čišćenja 3:6:9.

Ako zasad sprovodite samo čišćenje štetnih mikroorganizama, znajte da je to i dalje uspeh. To je neverovatan prvi korak ili stalna životna praksa – vi odlučujete.

Informisane odluke

Na spisku hrane koja stvara probleme videćete da su namirnice podeljene po nivoima, pri čemu je najvažnije da uklonite prvi nivo ako želite da napredujete sa svojim zdravljem. Od vas zavisi koji ćete nivo odabrati. Uvek možete početi s bilo kojim i kasnije napredovati.

Ako imate negativnu asocijaciju na uklanjanje namirnica iz ishrane zbog ranijih dijetalnih protokola u kojima je eliminisana hrana – na primer, za testiranje alergije na hranu – znajte da su to programi koje je stvorio čovek. Njihovi tvorci nisu svesni šta uzrokuje hronične bolesti kao što su autoimune bolesti i kako tu hrana igra ulogu. To su igre pogađanja kojima se mi ovde ne bavimo. Samo ovde ćete pronaći osnaživanje u pogledu hrane i sposobnost da preuzmete kontrolu nad svojim procesom isceljenja koristeći pravo znanje. Preporučujem da preusmerite svoje razmišljanje od „ovu hranu ne smem da jedem" ka „odlučujem da zasad ne jedem neku hranu". Jer je to zaista vaš izbor. Kao što uvek kažem, ja nisam policajac ishrane. Ovaj spisak je ovde da biste mogli da donosite informisane odluke o tome koja hrana može da vas spreči da iskusite zdravlje koje zaslužujete.

Takođe, treba jasno da kažemo da nijedna od navedenih namirnica nije dospela na spisak problematične hrane zbog predrasuda protiv određenog dijetetskog sistema uverenja kao što su veganstvo, vegetarijanstvo, biljna ishrana, paleo filozofija ili ketogena teorija. Niti ovo

čišćenje podrazumeva samoodricanje, gladovanje ili posramljivanje. Ova hrana je navedena samo zato što predstavlja rizik da nećete uspeti sa svojim procesom čišćenja i isceljenja.

Prilika za isceljenje

Kada izbacite ove namirnice iz ishrane, takođe dobijate priliku da bolje iskoristite svoje užine i obroke. Umesto da se oslanjate na hranu koja aktivno deluje protiv isceljenja i detoksikacije, sada ćete imati prostora da unosite sastojke koji *sarađuju* s vašim telom. Više ne znate šta treba da jedete? Recepti koje ćete pronaći u dvadeset trećem poglavlju su prepuni ideja.

Žudnje su prirodna stvar. Ako se nađete usred naleta emocija, ako se osećate izostavljeno u društvenim situacijama ili vam nedostaje omiljena hrana dok pravite pauzu od stavki na spisku problematične hrane, okrenite se dvadeset petom poglavlju, „Emocionalna strana čišćenja". Takođe pogledajte dvadeseto poglavlje, „Isceljujuća moć vašeg tela". Na oba mesta naći ćete pomoć kako biste ovo rešili i izašli iz iskušenja još jači.

KORAK DALJE

Ako želite da odete korak dalje, može proširiti svoju svest i dalje od hrane. Kada toliko vodite računa o onome što unosite u svoje telo, logično je i da mislite o zagađivačima koje možda udišete, u kojima se kupate, koje mažete na kožu ili ste im na druge načine izloženi.

Možda ćete poželeti da ponovo pogledate uputstva o svemu tome koja se nalaze u trećem poglavlju, „Oslušnimo ono što je u nama". Iako ne možete da kontrolišete sve čemu ste izloženi – ne možete snagom volje da preusmerite kamion koji izbacuje teške izduvne gasove ispred vas na auto-putu, na primer, i verovatno ne možete da sprečite komšiju da prska pesticide po svom travnjaku – možete da unesete jednostavne promene da biste ograničili ili izbegli mnoge supstance koje prave probleme. To je još jedan način da se zaštitite kada se trudite da se očistite.

„Upravo ste pronašli nešto drugačije. Pronašli ste izlazna vratanca. I pronašli ste ih s razlogom."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

Jutarnje čišćenje

Niko ne voli da ga ujutru požuruju. Šta ako biste bili sprečeni da odradite svoju jutarnju rutinu? Da li vam je to važno? Šta ako ne biste imali vremena da odaberete odevnu kombinaciju, da operete zube, da se istuširate, da vežbate, da obavite svoje meditacije, molitve ili afrmacije, ili šta god vam je potrebno da se pripremite za dan? Šta ako biste onog trenutka kada se probudite bili sprečeni da sve to uradite jer su počeli da stižu pozivi – važni pozivi vezani za obaveze, poslove, odgovornosti ili prijatelje i članove porodice kojima je baš u tom trenutku potrebna vaša pomoć ili savet? Oslanjate se na svoju rutinu, rutinu koja vam započinje dan u dobrom duhu.

Šta ako bi vas prekidali svakog dana bez izuzetka celog života? Šta ako nikad ne biste povratili svoju jutarnju rutinu i ako se situacija nikad ne bi promenila nabolje? Kad bombardujemo jetru pogrešnom hranom i napicima svako jutro, nesvesno joj oduzimamo ključnu jutarnju rutinu oslobađanja od toksina. Ugrožavamo samu suštinu svog zdravlja i blagostanja. Posledice su daleko ozbiljnije od propuštanja jutarnje meditacije, pranja zuba, vežbanja, vremena za telefoniranje – ili izbegavanje telefona, ako je to deo vaše rutine. Naša jetra, drugi organi, limfni sistem i krvotok ne mogu da očiste ili detoksikuju problematične činioce onda kada im mi to ne dopuštamo.

Konzumiranje radikalnih masti poput slanine, jaja, mleka, sira, putera, jogurta, supe od kostiju, avokada, čokolade, kakaoa, orašastih plodova, mleka od orašastih plodova, putera od orašastih plodova i semenki ujutru – čak sredinom jutra ili kasno ujutru – zgušnjava krv upravo kada telo pokušava da dovrši svoju jutarnju rutinu čišćenja, a to znači da se krv zaprlja toksinima koji ne mogu da napuste krvotok. Povrh toga, često smo hronično dehidrirani. Kada konzumiramo kafu, mača čaj, crni čaj ili energetska pića, to nas još više dehidrira, što dodatno zgušnjava krv.

Zbog radikalnih masti u jutarnjoj hrani i piću, jetra trpi preveliko opterećenje stvarajući previše žuči kako bi razgradila te masti. Ako smo noć pre toga jeli večeru bogatu masnoćama, jetra se već borila da ih obradi dok smo spavali. I to povrh toga što jetra naporno radi preko noći

da sakupi i spakuje otrove i toksine kako bi se ujutru oni mogli eliminisati.

Kada svakog dana ujutru unosimo masti u svojim ranim obrocima, sprečavamo telo da završi svoju prirodnu rutinu detoksikacije. S druge strane, kada ujutru *sarađujemo* sa svojim telom tako što se pravilno hidriramo i ne unosimo radikalne masti, usmeravamo se ka isceljenju. To je svrha jutarnjeg čišćenja.

JUTARNJE ČIŠĆENJE

Ovo jutarnje čišćenje je prilika da dozvolite jetri da obavi svoju pravu rutinu. Ako ste upoznati s mojom knjigom *Spasavanje jetre*, primetićete da se ovo čišćenje poklapa s „jutrom za spasavanje jetre" koje je tamo navedeno, s jednom nadogradnjom: obuhvata sok od celera za još bolje rezultate. Evo uputstava za jutarnje čišćenje:

Šta

- *Opciono*: popijte između pola litra i litar vode s limunom ili limetom nakon buđenja. (Nađite u dvadeset trećem poglavlju recept s odgovarajućom razmerom limuna ili limete i vode. Nije stvar samo u tome da nacedite deset limunova u čašu vode.) Sačekajte od 15 do 30 minuta, a onda:
- **Popijte između pola litra i litar svežeg soka od celera na prazan stomak.** Sačekajte od 15 do 30 minuta pre nego što bilo šta drugo pojedete ili popijete.
- **Ne konzumirajte radikalne masti pre ručka.** To znači da ujutru nema orašastih plodova, semenki, putera od kikirikija, bilo kojeg ulja, kokosa, avokada, kakaoa, čokolade, gija, mleka, kajmaka, jogurta, kokosovog jogurta, sira, putera, kefira, slanine, jaja, supe od kostiju ili bilo kog drugog životinjskog proteina. Sačekajte s proteinima do ručka ili kasnije.
- **Klonite se suvog voća i soli celog jutra** da ne biste ugrožavali čišćenje.
- **Takođe ostanite hidrirani birajući, ako je moguće, sočno voće bogato vodom tokom jutra. Pored toga, popijte najmanje pola litra vode ili kokosove vode** (sve dok nije ružičasta ili crvena i ne sadrži prirodne arome) tokom jutra, u nekom trenutku nakon vode s limunom ili limetom i soka od celera.
- Ako želite da olakšate rezultate koje osećate od jutarnjeg čišćenja, takođe preskočite problematičnu hranu iz sedmog poglavlja tokom celog jutra – i idealno, tokom celog dana.

Koliko dugo

- Sledite uputstva za jutarnje čišćenje najmanje **dve nedelje** u jednoj turi.
- Zašto ne usvojite jutarnje čišćenje kao životnu naviku i ne uvedete ga u svoju

dnevnu rutinu zajedno s drugima navikama poput pranja zuba?

Zašto

- Kao što ste pročitali u trećem poglavlju, „Oslušnimo ono što je u nama", nosimo mnogo različitih toksina i patogena u svom telu, i moramo da mu pomognemo da se očisti. Jutarnje čišćenje je dobar način da budete proaktivni i preduzmete preventivne korake da se zaštitite od bolesti u budućnosti.
- Osim što jetri dajete predah, odsustvo radikalnih masti pomaže vam da izgradite dragocene rezerve glukoze tako da mišići i nervi mogu da dobiju gorivo koje im je potrebno da ojačaju i da se obnove.
- Kao i u slučaju čišćenja štetnih mikroorganizama, unosićete sok od celera svakog jutra da obezbedite soli natrijuma ćelijama i organima kako bi se one vezivale za toksine, otrove i patogene i eliminisale ih iz tela. (Ako nemate pristup celeru ili ga ne tolerišete, pogledajte „Sok od celera" u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".)

Saveti za jutarnje čišćenje

- Ako radite u noćnoj smeni i dan vam počinje od popodneva ili večeri, onda smatrajte da je vaše „jutro" prvih nekoliko sati nakon što ustanete.
- Da bi ovo čišćenje pružilo vašem telu potreban odmor, jutro treba zaista da bude bez radikalnih masti. To znači da nema kašike putera od kikirikija, nema putera na tostu, nema kokosovog ulja ili proteina surutke u prahu u smutiju, nema mleka, sira, nema kokosovog jogurta, nema tosta s avokadom, nema kakaoa ili čokolade, i nema bademovog putera ili slične hrane uobičajene za doručak.
- Idealan doručak je činija svežeg voća ili voćni smuti – sve dok se taj smuti ne meša s proteinom surutke u prahu, puterom od kikirikija, bademovim puterom, ostalim puterima od orašastih plodova, kakaoom, avokadom, jogurtom, mlekom, mlekom od orašastih plodova, kokosovim mlekom, jajima ili drugim izvorima radikalnih masti. Pogledajte recepte za smutije u dvadeset trećem poglavlju. Neka vam se smuti fokusira na voće i, ako želite, lisnati zeleniš – sve dok taj zeleniš ne prevagne nad količinom voća. Bez dovoljno voća, smuti vas neće zasititi, pa možete doći u iskušenje da posegnete za šakom oraha ili proteinskom štanglicom umesto da se pridržavate smernica jutarnjeg čišćenja.
- Krompir na pari, batat (uključujući i japanski slatki krompir), jam, tikvica, proso ili ovsena kaša su dobra opcija ako želite kuvani doručak koji je u

okviru uputstava za jutarnje čišćenje – samo dok nisu kuvani u mleku, mleku od orašastih plodova ili ulju; servirani s pavlakom, puterom ili sirom; ili preliveni puterom od kikirikija ili badema, semenkama, orašastom granolom, kakaoom ili drugim radikalnim mastima.

- U redu je, čak je i dobro, da grickate tokom celog jutra, sve dok je to voće kao vaš prvi izbor ili krompir na pari, batat (uključujući i japanski slatki krompir), jam, tikvica, proso, ili ovsena kaša ako vam je potrebna opcija koja će vas zasititi kasno ujutru.
- Pronaći ćete još ideja za doručak koje podržavaju jutarnje čišćenje u dvadeset trećem poglavlju, „Recepti za čišćenje".

OPCIJA PERIODIČNOG GLADOVANJA

Iako obično ne preporučujem periodično gladovanje, ovo je opcija za njegove ljubitelje. Ako želite da pokušate s ovom tehnikom, ovo je pravi način da to uradite. Pročitajte više u petom poglavlju, „Sve o periodičnom gladovanju".

- Popijte 700 ml do litar vode s limunom ili limetom nakon buđenja. (Pogledajte u dvadeset trećem poglavlju recept s odgovarajućim odnosom limuna ili limete i vode.) Sačekajte od 15 do 60 minuta, a zatim:
- Tokom celog jutra pijte barem litar soka od celera. (Možete ići do dva litra soka od celera ako želite više.) Nakon što popijete sok od celera, sačekajte najmanje 15 minuta, a zatim:
- Pijte litar do dva vode s limunom ili limetom (s kašičicom sirovog meda). Imate mogućnost da zamenite do 700 ml vode s limunom ili limetom sa do 700 ml kokosove vode. Pronađite kokosovu vodu koja nije ružičasta ili crvena i ne sadrži prirodne arome.

To je to. Držite se vode s limunom ili limetom, soka od celera, i onda vode s limunom ili limetom (sa sirovim medom) i/ili kokosove vode. To znači da ne posežete za kafom, mača čajem, energetskim napicima ili supom od kostiju. Ne preporučujem da ceo dan provodite na kofeinu i da se uzdržavate od hrane. Najbolje je jesti u roku od četiri do šest sati nakon buđenja. Ovo je sigurnija verzija periodičnog gladovanja. Ipak bih više voleo da usvojite jutarnje čišćenje ili neko od ostalih čišćenja u ovoj knjizi.

Iako obično ne preporučujem da se sok od celera smatra zamenom za obrok jer on nije izvor kalorija (i zato kažem da doručkujemo od 15 do 60 minuta posle soka od celera), postoje ljubitelji periodičnog gladovanja koji se pitaju kako mogu da uvrste sok od celera u svoj život. Ova opcija je odgovor na to pitanje.

Ova opcija se uklapa u periodično gladovanje jer tokom jutra ne dodajete nikakve kalorije iz masti. Kada periodično gladujete, zapravo se odmarate od masti, a nije poznato da upravo ova pauza od masti pomaže nekim ljudima da održavaju težinu ili da privremeno smršaju. (Više o ovome potražite u petom poglavlju.) Jedan od glavnih razloga zašto neki ljudi osećaju više energije i bistrine kada periodično gladuju jeste to što se energija, koja bi normalno odlazila na digestivnu

snagu za razgradnju masti, ujutru prenosi na druge telesne sisteme. Postoji više održivih načina da smanjite masnoće u svom životu i dobijete trajnije rezultate, i te metode istražene su u ovoj knjizi.

Periodična gladovanja koja uključuju kafu s maslacem ne daju telu pravo olakšanje jer još uvek unose masti, a o kofeinu da i ne govorimo. Kada ograničite svoje jutro na vodu s limunom ili limetom, kašičicu sirovog meda, sok od celera i kokosovu vodu, ograničavate kalorije i uzdržavate se od hrane, kako propisuje periodično gladovanje, a istovremeno činite ono što vam zaista treba da biste postigli rezultate sa svojim zdravljem: izbacivanjem masti tokom jutra vaše telo može da ostane u svom pročišćenom stanju od prethodne noći. Opcija koju smo upravo razmotrili daje vam predah od varenja masti. Ali to čini i jutarnje čišćenje i svako drugo čišćenje u ovoj knjizi.

„Saosećajni duh uvek mi je govorio, tokom godina dok sam brojnim ljudima pomagao da se izleče, da je znanje pravog uzroka bolesti pola bitke. Drugi deo dobijene bitke jeste da znate šta da radite, šta da uzimate i kako da primenite te alate."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

Čišćenje za detoksikaciju teških metala

Skoro niko ne veruje da je nekada bio izložen toksičnim teškim metalima. Ako se pitate da li u sebi imate toksične teške metale i odakle su oni mogli doći, ovi predlozi vam mogu ponuditi objašnjenje: da li ste ikada žvakali žvaku koja je bila umotana u foliju? Da li ste ikada koristili aluminijumsku foliju u kuhinji, jeli brzu hranu iz aluminijumske posude ili koristili aluminijumski kuhinjski pribor? Da li ste ikada pili pivo ili bezalkoholna pića iz aluminijumske limenke?

Šta je sa srebrnim plombama? Mnogi ljudi su izloženi živi putem metalnih amalgamskih plombi. Nije ih toliko lako ukloniti kao što zvuči. Proces vađenja može ponovo izložiti čoveka živi koju sadrže plombe jer se pri uklanjanju ispuštaju živina isparenja koja lako mogu ući u krvotok. Zato preporučujem da se uklanja samo jedna srebrna plomba po odlasku kod zubara, i to samo ako je srebrna plomba počela da se raspada ili ako se olabavila, ili postoji neki problem sa zubom.

Da li ste ikada imali tretman fluoridom? Čak i ako to nije bilo nedavno, da li ste ga imali u bilo kom trenutku tokom godina, možda u detinjstvu? Fluorid koji se koristi za lečenje je nusproizvod aluminijuma – neurotoksin metil-aluminijum stvoren obradom aluminijuma. Skoro svi smo mu bili izloženi na ovaj ili onaj način, bilo od tretmana fluoridom, pastama za zube ili fluoridovanom vodom iz česme, i ako smo bili izloženi na taj način, taj fluorid nije napustio naše telo, osim ako nismo preduzeli odgovarajuće korake da ga uklonimo.

Kad smo već kod vode iz česme, gradska voda iz vodosnabdevanja sadrži tragove toksičnih teških metala kao što su olovo, arsen, bakar, aluminijum i čak i živa, koji se smatraju dovoljno bezbednim za korišćenje, bez pravog znanja o svemu što se dešava kada se ti metali u tragovima akumuliraju u našem sistemu tokom vremena. Čak i ako filtrirate vodu kod kuće, izloženi ste kada jedete van kuće. Razmislite, na primer, o odlasku na kafu u omiljeni kafić. Jedna šolja kafe napravljene od vode iz česme kafića deluje savršeno bezbedno. Isto kao i čaša vode iz česme s ledom od vode iz česme u restoranu ili šolja čaja skuvana od vode iz česme, ili čaša soka napravljenog od vode iz česme koja je priključena na nefiltrirani vodovod. Niko ne razmišlja o tome šta se dešava posle deset godina svakodnevnog odlaska na kafu ili pijenja vode iz česme restorana nekoliko puta nedeljno – šta ta akumulacija

olova, aluminijuma, žive, arsena i bakra može da uradi u jetri i mozgu. A šta je s vodom koju koristite za kupanje ili pranje zuba? Da li ste ikada koristili vodu koja je tekla kroz bakarne (ili čak olovne) cevi koje cure? Iznenadili biste se koliko kuća i hotela ima bakarne cevi s okovima na bazi olova.

Da li ikada u restoranu jedete hranu pripremljenu metalnim priborom koji je strugao već ogrebane lonce i šerpe od nerđajućeg čelika? Restorani su jedan od najčešćih izvora izlaganja toksičnim teškim metalima – ali nisu za to krivi dobronamerni ljudi koji drže restorane i rade u njima.

Ljudi decenijama drže noževe u domaćinstvima i stalno ih oštre tako da s vremenom postaju sve manji i manji. Da li ste se ikada zapitali kako vam noževi kod kuće otupe? Čestice metala tih nekada oštrih ivica našle su put do naše hrane i našeg tela. A da ne pominjemo izlizan i istrošen escajg. Šta mislite gde su nestale te metalne čestice?

Šta je s rolnicom tunjevine koju ste pojeli u svom omiljenom suši baru ili s toplim sendvičem od tune iz lokalnog kafea, ili s bilo kojom drugom ribom koju ste pojeli? Ili možda jedete govedinu koja je pasla travu, pa mislite da ste bezbedni. Nemojte misliti da je govedina bez teških metala. Toksični teški metali padaju s neba svaki dan na polja trave gde stoka pase, i ti toksični teški metali završe u mesu. Da ne pominjemo govedinu stoke s industrijskih farmi, koja ima više toksičnih teških metala nego ona koja je pasla travu.

Šta je s farmaceutskim proizvodima? Svi farmaceutski proizvodi sadrže razne vrste toksičnih teških metala, bilo aluminijum, bakar, ili čak platinu ili živu. Od najjednostavnijih farmaceutskih sredstava do najagresivnijih, uvek je umešan neki toksični teški metal.

U vazduhu koji udišemo postoje toksični teški metali. Oni se izbacuju u vidu izduvnih gasova automobila u saobraćaju, u benzinu dok gori. Toksični teški metali padaju s neba, od pesticida i herbicida u našem lokalnom području i od DDT-a koji lebdi vazduhom od kontinenta do kontinenta. (DDT, drugi pesticidi i herbicidi sadrže bakar.) Toksični teški metali takođe padaju po nama u kiši.

Već se čitali o izlaganju još toksičnijim teškim metalima u trećem poglavlju, „Oslušnimo ono što je u nama".

Istina je da se mnogi varijeteti toksičnih teških metala talože u nama tokom vremena, a ovo su samo neke prilike koje imamo svakog dana da sakupimo toksične teške metale u svom telu. Toksični teški metali su skriveni i nevidljivi; nemoguće je videti okom da oni obitavaju u nama. Još nije razvijena tehnologija koja zaista može da odredi toksične teške metale u našim organima. Potreba za takvom tehnologijom nije čak ni na radaru istraživanja i nauke, tako da ne postoji namera da se stvori ovaj metod testiranja. O razvoju se nije ni razmišljalo, tako da on nije ni pokrenut. Iako se direktna izloženost velikoj količini metala kao što je olovo može otkriti u krvotoku, to je sasvim druga priča u odnosu na toksične teške metale koji nam se talože u organima iz godine u godinu izlaganja. Toksični teški metali ne samo što nam lebde u krvotoku i onda izlaze napolje već se zaranjaju duboko u naša tkiva. Ta svakodnevna akumulacija toksičnih teških metala veliki je razlog zašto je naše društvo danas toliko bolesno – i treba joj posvetiti pažnju.

Međutim, medicinska istraživanja i nauka za hronične bolesti okrivljuju falična tela, gene i teoriju da telo može da poludi i napadne samo sebe. Kada bi nauka zaista razmotrila toksične teške metale i rasvetlila istinu jednog dana, to bi nam u potpunosti izmenilo farmaceutski sistem (pošto svi lekovi u sebi sadrže toksične teške metale) i došlo bi do pobune ljudi kojima je naneta

šteta nepotrebnim izlaganjem. Onda vam je jasno da će činjenice o tome koliko često nailazimo na toksične teške metale i o tome šta nam oni rade ostati skrivene u doglednoj budućnosti.

Umesto da čekate da svet nešto preduzme, od vas zavisi da li ćete sada nešto učiniti povodom toksičnih teških metala – tako što ćete krenuti s ovom detoksikacijom kako biste ih svakodnevno izbacivali iz organizma da biste i vi i vaša porodica imali bolje zdravlje.

ŠTA NAM RADE TOKSIČNI TEŠKI METALI

Koliko god da ne želimo da poverujemo u to, svi u telu imamo toksične teške metale. Živa, aluminijum, bakar, olovo, nikl, kadmijum, barijum, arsen i toksični kalcijum talože se u različitim delovima različitih organa. Dva najpopularnija mesta gde se skupljaju jesu mozak i jetra.

Toksični teški metali nose štetno naelektrisanje koje ometa elektricitet što putuje kroz mozak. Neurotransmiterske hemikalije treba da koriste električnu neuronsku mrežu kako bi donosile informacije i životnu snagu svakoj ćeliji mozga. Kada su, međutim, prisutni toksični teški metali kao što su živa i aluminijum, električni impulsi slabe dok nailaze na ove taloge. Električna aktivnost se raspršuje, i to dovodi do brojnih simptoma i stanja koji tokom života mogu da se razviju. Smušenost, problemi s pamćenjem, zbunjenost, anksioznost i depresija samo su neki od njih. Toksični teški metali u mozgu takođe mogu da dovedu do Alchajmerove bolesti, demencije, amiotrofične lateralne skleroze (ALS), Parkinsonove bolesti, čak i do dijagnoza kao što su bipolarni poremećaj, manija i šizofrenija.

Nisu problem samo naslage toksičnih teških metala. Ti metali takođe i oksidiraju (zamislite zarđali metal) ispuštajući nusproizvode koji mogu da putuju do susednih moždanih ćelija i pogode još više neurona izazivajući dodatne ili teže simptome tokom godina. Teški metali takođe reaguju među sobom i postaju još problematičniji nego što su bili dok su bili samostalni. Na primer, kada se ukrste putevi živi i aluminijumu i kada se oni dodirnu, dolazi do visokotoksične reakcije i oba metala mogu brže da oksidiraju. Ishod je pražnjenje koje izaziva neurološke simptome kao što su drhtaji, trzanje, depresija, anksioznost, napadi, slabost udova i gubitak pamćenja.

U isto vreme, svi u telu imaju patogene, u rasponu od mnogih različitih sojeva i varijeteta neproduktivnih bakterija do mnogih različitih sojeva i varijeteta neproduktivnih virusa. Epštajn–Barov virus, koji ima preko šezdeset varijeteta, često se javlja kod gotovo svih ljudi. Evo zašto je to važno kada je u pitanju potreba da se detoksikuju teški metali: EBV je u stanju da se hrani toksičnim teškim metalima u telu i potom da ispušta mnogo moćniji oblik tih metala kao virusni nusproizvod. Mnogi toksični teški metali nalaze se u jetri, koja je takođe popularno prebivalište virusa. Tu teški metali postaju lak izvor hrane kojom će se virusi neprestano hraniti, i onda ispuštati svoje otrove. Ti *neurotoksini* koje virusi (kao što je EBV) izbacuju nakon što se nahrane toksičnim teškim metalima (kao što je živa) stvaraju brojne simptome koje osećaju ljudi koji pate od autoimunih bolesti. Neurološki simptomi fibromialgije, MS, lajmske bolesti, RA, Hašimotovog tireoiditisa i ME/CFS, kao i zasebni simptomi poput umora, bolova, golicanja, utrnulosti, vrtoglavice, nesvestice, tinitusa, mušica u oku, nervnih bolova, neuropatije, palpitacija srca, osećaja pečenja kože i migrena – da navedemo samo neke – rezultat su ovih neurotoksina.

Do sada vam je jasno kolika je vrednost izbacivanja toksičnih teških metala iz tela. Čišćenje teških metala je presudno za svakog koga muče navedeni simptomi i stanja i takođe je od ogromnog značaja za ekcem, psorijazu, vitiligo i sva slična kožna oboljenja. Ekcem i psorijaza su znak da osoba ima povišen nivo toksičnog bakra u jetri, gde je prisutan i EBV i hrani se tim teškim metalom, u ovom slučaju stvarajući unutrašnji *dermatoksin*, za koji medicinska istraživanja i nauka nisu svesni da postoji, a kamoli da je upleten u ova oboljenja. Dermatoksin ulazi u krvotok, odakle izbija do dermisa i uzrokuje pečatiranu, ljuspastu, grubu, iritiranu ili upaljenu kožu koja je dobro poznata svima koji pate od ekcema, psorijaze i dermatitisa. Vitiligo je preopterećenje jetre aluminijumom, gde je i virus (obično HHV-6 i ponekad varijetet EBV-a) prisutan u jetri i hrani se toksičnim teškim metalom i ispušta dermatoksin koji uništava ćelije kože koje obrazuju pigment.

Deca s nivoima neotkrivene žive i aluminijuma u jetri i mozgu često imaju hiperkinetički poremećaj (ADHD), teškoće s regulacijom koncentracije i fokusa, teškoće s učenjem i probleme u ponašanju. Opsesivno-kompulzivni poremećaj, Turetov sindrom, autizam i epizode ničim neizazvanog besa i depersonalizacije takođe su ishod toksičnih teških metala. Depresija, anksioznost i nesanica su raniji znaci toksičnih teških metala. Ako se toksični teški metali u mozgu, koji izazivaju bilo koji od ovih simptoma i stanja, ne uklone i ako se osoba njima ne pozabavi, taloženje i oksidacija mogu dovesti do ozbiljnijih problema: problema s pamćenjem, demencije, Alchajmerove bolesti ili gotovo parališućeg OKP-a ili šizofrenije.

Tako toksični teški metali mogu da izazovu simptome. Simptomi mogu, delimično, da oblikuju našu ličnost. Postaju deo nas i moramo da živimo s njima, da postupamo stalno ograničeni njima. Većina ljudi ima simptome toksičnih teških metala za koje nemaju pojma da su povezani s metalima – to im deluje skoro nezamislivo. Kada krenete da radite na uklanjanju teških metala u sebi i svojim bližnjima, i kada vidite kako se usled toga simptomi povlače, promene koje doživljavate mogu da vam izmene život.

ČIŠĆENJE ZA DETOKSIKACIJU TEŠKIH METALA

Hajde sada da razmotrimo metod za uklanjanje toksičnih teških metala:

Šta

- **Pijte pola litra do litar vode s limunom ili limetom nakon što se probudite.** (Pogledajte u dvadeset trećem poglavlju recept s odgovarajućim odnosom limuna ili limete i vode.) Sačekajte od 15 do 30 minuta, i onda:
- **Popijte pola litra do litar soka od celera na prazan stomak.** Sačekajte barem od 15 do 30 minuta, i onda:
- **Popijte smuti za detoksikaciju teških metala.** Pronaći ćete recept na strani 320. Ako više volite, možete konzumirati sastojke zasebno umesto da ih blendirate – pogledajte „Druge opcije za smuti" za nekoliko strana.
- Ako ogladnite opet pre ručka, **grickajte jabuke** (možete pojesti više od jedne ako želite). Jabuke možete iseckati ili blendirati, napraviti sirovi sos od jabuka, po receptu iz dvadeset trećeg poglavlja, pojesti i kuvani sos od jabuka

(sve dok ne sadrži aditive), ili jesti zrele kruške ako ne volite jabuke.

- *Opciono*: za još bolje rezultate, pogledajte spisak problematične hrane u sedmom poglavlju i počnite da je izbacujete iz upotrebe kako biste videli koje namirnice želite da izbegavate dok ste na ovom režimu čišćenja. Ukoliko je manje problematičnih namirnica u vašoj ishrani, utoliko smuti za detoksikaciju teških metala može da bude efikasniji.

Koliko dugo

- Dajte ovom čišćenju šansu **tri meseca**. Držite se protokola svakog jutra 90 dana kako biste zaista osetili razliku u svom životu.
- Ako ovo uspete šest meseci ili više, tim bolje, naročito ako vas muče ozbiljni simptomi i stanja.
- Možete nastaviti i duže od tri do šest meseci. Ako imate tegoba sa simptomima ili bolešću koje možda izazivaju metali, ili ako ste zainteresovani za prevenciju, imate opciju da sprovodite čišćenje godinu dana ili više kako biste iz mozga uklonili duboko ukorenjene toksične teške metale. Takođe je sasvim u redu da usvojite naviku doživotnog konzumiranja smutija za detoksikaciju teških metala.

Zašto

- Dan ćete početi vodom s limunom ili limetom kako biste olakšali uklanjanje toksičnih teških metala iz sistema. Kada smuti za detoksikaciju teških metala počne da uklanja metale, obavezno morate biti dobro hidrirani kako biste ih izbacili iz sistema. (Ako ste osetljivi na limun i limetu, pogledajte uputstva u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".)
- Sledi sok od celera, koji treba da olabavi metale i pripremi ih tako da smuti za detoksikaciju teških metala može da ih sakupi. Sok od celera takođe pomaže da se obnove delovi organa koji su istrpeli štetu od toksičnih teških metala, dok natrijumove grupisane soli u soku od celera pomažu da se ukloni toksični naboj teških metala, usled čega postaju manje štetni. (Ako nemate pristup soku od celera ili ne možete da ga tolerišete, pogledajte dvadeset prvo poglavlje.)
- Ovde je glavni događaj smuti za detoksikaciju teških metala, jedini raspoloživi protokol za detoksikaciju teških metala s pravom kombinacijom sastojaka kako bi se izvukli duboko ukorenjeni toksični teški metali iz vaših organa i pokupili slobodno lebdeći metali i oksidirajuće oticanje koji takođe izazivaju probleme, i kako bi se bezbedno izbacili iz tela. Na stranicama koje slede naći ćete mnogo više pojedinosti o tome kako ovo funkcioniše i zašto je važno.
- Ako ste gladni kasnije ujutru, jabuke su odlična užina jer su moćna lekovita hrana koja pročišćava. Pektin u jabukama pomaže da se apsorbuje žuč koja iz jetre ulazi u crevni trakt – žuč koja

može da sadrži tragove toksičnih teških metala budući da ih smuti za detoksikaciju teških metala izbacuje iz jetre.

- Pridržavajte se pravila da tokom jutra nema radikalnih masti zato što želite da izbegnete zgušnjavanje krvi kako bi teški metali lakše mogli da se detoksikuju.

KAKO FUNKCIONIŠE DETOKSIKACIJA TEŠKIH METALA

Uklanjanje toksičnih teških metala iz tela liči na igranje stare dečje igre *operacija*. Da biste bili uspešni u *operaciji*, morate da uzmete pincetu i pažljivo uklonite koščice i organe iz tela napravljenog na tabli tako da ne pogodite ivice izrezanog tela – u protivnom se aktivira zujalica – ili da ispustite deliće igre. Tu je najvažnija mirna ruka. Iako je izvlačenje teških metala mnogo složenije, i tu važi ista ideja. Da bi protokol detoksikacije teških metala bio učinkovit, važno je da alati i metod koji odaberete ne ispuste usput toksične teške metale i izazovu pometnju, što je problem koji stvaraju drugi protokoli „detoksikacije" teških metala. Kada ne očistite toksične teške metale kako treba, na kraju ispuštate metale i gubite u igri.

Pet ključnih alata

U svetu alternativne medicine postoje predlozi o helaciji toksičnih teških metala. Na primer, hlorela se često preporučuje za uklanjanje teških metala iz tela. Evo istine: da je ovo *operacija*, hlorela bi aktivirala tu zujalicu bez prestanka. Zapravo, hlorela ima potencijal da izvuče izvesnu količinu teških metala – ali nehajno. Kada pokupi toksične teške metale, ubrzo ih ponovo ispusti u okolno tkivo – što može da garantuje nastavak simptoma, početak novih simptoma, ili kombinaciju to dvoje.

Aromatične biljke kao što je beli luk ponekad se preporučuju za uklanjanje toksičnih teških metala. Iako beli luk barem usput ne ispušta metale, to je uglavnom zato što on i ne uklanja toksične teške metale. Njegova prava veština dolazi do izražaja u crevnom traktu. Sumporno jedinjenje u belom luku stvara reakciju nalik ekspektoransu, gde se sluz formira na pozitivan način oko krvnih sudova unutar crevnog trakta. To u najboljem slučaju može ponekad da olabavi toksične teške metale koji se tu nalaze. Beli luk se ističe na druge načine. Izvanredan je za imunosistem. Ali nije specijalista za teške metale.

Detoksikovanje teških metala zahteva upotrebu alata koji su usko specijalizovani – od njih zavisi da li će detoksikovanje biti uspešno. Bez njih se udaljujete od uklanjanja tih metala. Ključni sastojci smutija za detoksikaciju teških metala su:

- **divlje borovnice** (dostupne smrznute ili kao prah od čiste divlje borovnice);
- **spirulina** (pronađite pravu vrstu u mom direktorijumu suplemenata na www.medicalmedium.com);
- **ječmena trava u prahu** (pronađite pravu vrstu u mom direktorijumu suplemenata);
- **svež korijander**;
- **atlantska crvena alga**.

Pravo telesno okruženje takođe je ključ za izbacivanje toksičnih teških metala iz organa, krvotoka i naposletku tela. Tehnike o kojima

slušate na drugim mestima suviše su grube i abrazivne – i ispuštaju metale usput dok su još uvek u telu. Neke tehnike mogu da odnesu teške metale malo dalje u telu nego druge; ipak, i one ih prebrzo ispuštaju omogućavajući metalima da se ponovo smeste u organima. Izuzetno je važno da to imate na umu kada pokušavate da očistite nešto što vam je u telu još od začeća – a tako je s toksičnim teškim metalima jer smo ih primili iz spermatozoida i jajne ćelije od kojih smo nastali, verovatno smo ih još sakupili u materici i onda nastavili neprestano da ih prikupljamo od ranog života sve do danas.

Lov na uskršnje jaje

Nisu svi toksični teški metali teško pristupačni u telu. Neki su možda u bubrezima, pa kad se izbace iz unutrašnjih obloga bubrega, ne moraju daleko da putuju da bi napustili telo; odmah ih izbacimo s mokraćom. Možda će samo jedan sastojak od pet biti dovoljan da se potpuno uklone ti toksični teški metali. Neki toksični teški metali biće na lako dostupnim mestima kao što je trakt tankog creva; za sakupljanje mogu biti potrebna samo dva od pet sastojaka, koji će ih zatim bezbedno sprovesti iz rektuma u postupku eliminacije. Neki toksični teški metali nalaze se u delovima mozga koji su prilično dostupni – možda će vam trebati samo tri od pet sastojaka kako biste bili sigurni da se ti metali u potpunosti uklanjaju i uspešno napuštaju organizam. Zatim postoje situacije kada su toksični teški metali dospeli do dubljeg tkiva u delovima mozga i središta jetre i biće potrebno četiri ili svih pet sastojaka da ih bezbedno uklonite iz tela.

Bez obzira na sve, treba da uključite svih pet sastojaka u detoksikaciju teških metala kad god možete jer su oni jedni drugima podrška – i ne znate koliko su se duboko toksični teški metali i njihovi ostaci zavukli u vašem telu. Povrh toga, želite i osiguranje koje pruža konzumiranje soka od celera za početak dana jer njegove natrijumove grupisane soli imaju sposobnost da olabave toksične teške metale, nakon čega ovih pet sastojaka mogu da ih izvuku.

Sve ovo znači da ne postoji jedan glavni junak smutija za detoksikaciju teških metala. Svaki sastojak može iskoreniti teške metale u telu, bilo na lakše dostupnim ili neočekivanijim mestima. To je poput lova na uskršnja jaja, pri čemu svaki sastojak samostalno pročišćava vaš sistem, poput brata i sestre koji jure svuda po parku u potrazi za teškim metalima „uskršnjim jajima". Mala sestra ima jednake šanse kao i stariji brat da se vrati s korpom punom jaja jer je čitava poenta u tome kuda su slučajno otrčali. Odnosno, ako mislite da su spirulina ili korijander prava zvezda detoksikacije teških metala, nemojte se iznenaditi ako, slučajno, u prolazu, crvena atlantska alga pokupi ključni talog toksičnih teških metala koji su uzrokovali simptome koji vam sve vreme zagorčavaju život.

Igra poklapanja

Kao što smo govorili na početku ovog poglavlja, mnoge različite vrste toksičnih teških metala mogu se nakupiti u našem telu. To je još jedan razlog za raznolike sastojke smutija za detoksikaciju teških metala – ti sastojci imaju različit stepen nosivosti za različite toksične teške metale. Kada popijete smuti, jedan sastojak će se lakše uhvatiti za aluminijum u vašem sistemu, dok će drugi imati veću snagu za bakar ili nikl, a treći će imati bolji rezultat sa živom. Ovo su presudne sitnice koje tvorci drugih modaliteta za

uklanjanje toksičnih teških metala čak i ne uzimaju u obzir.

A da ne pominjemo da u organizmu imamo samostalne toksične teške metale. Tu su i legure koje treba uzeti u obzir – na primer, džepovi žive i aluminijuma koji su međusobno srasli ili drugi metali koji su se međusobno pronašli i stopili u našem telu, kao i korozivno oksidativno oticanje koje stvaraju ove metalne reakcije. Ostali programi za detoksikaciju teških metala to ne razmatraju jer niko ne shvata da se ovo dešava u našem telu ili da je teže izvući i okupiti legure (naspram samostalnih metala) i ostatke legura.

Proces helacije toksičnih teških metala ne može da se improvizuje. Potrebna je sistematska struktura kako bi se osiguralo da se uzimaju u obzir sve složenosti iskorenjivanja teških metala ne bi li toksični teški metali zaista napustili telo. Pravi odgovor za borbu protiv različitih toksičnih teških metala, u različitim kombinacijama, u različitim količinama, u različitim delovima tela je ovde, u ovom protokolu čišćenja za detoksikaciju teških metala. Svih pet sastojaka smutija, plus polisa osiguranja koju daju natrijumove grupisane soli soka od celera (i bonus vode s limunom ili limetom odmah po buđenju) doneće vam rezultate i duševni mir koji zaslužujete. (Detoksikacija teških metala može da vam bude i deo čišćenja 3:6:9. Pogledajte kraj ovog poglavlja za detalje.)

Zaista mi je drago kad vidim da raste svest koju sam počeo da širim pre skoro četiri decenije o toksičnim teškim metalima koje nosimo u sebi i o potrebi da se oni detoksikuju. Prosto je neverovatno da smo prešli put od nekadašnjih razgovora na holističkim stomatološkim konferencijama do mesta gde se danas nalazimo. Takođe je važno da znate da je ovo prvobitni izvor informacija o svakodnevnoj detoksikaciji toksičnih teških metala, tako da znate da je ovo izvorni način kako se možemo pravilno očistiti od njih.

KAKO DA POSTUPATE U VEZI SA SASTOJCIMA KOJI VAM NEDOSTAJU

Znam da će biti dana kada u radnjama u vašem kraju nema korijandera, ili kada ono što imaju na policama ne izgleda dovoljno sveže ili ste ostali bez crvenih algi ili smrznutih divljih borovnica. Tim danima nemojte preskakati smuti za detoksikaciju teških metala. Napravite ga od onih sastojaka koje imate. Pobrinite se da u njega ubacite spirulinu, prah ječmene trave i divlje borovnice u prahu (ovaj poslednji sastojak neka vam bude pri ruci kada vam nestane smrznutih divljih borovnica) da pregurate taj period dok ostali sastojci ne budu opet dostupni.

Ako morate u potpunosti da propustite jutarnji smuti, razumem. Trudite se da pijete vodu s limunom ili limetom, sok od celera, da jedete jabuke i konzumirate druge recepte iz dvadeset trećeg poglavlja, „Recepti za čišćenje", svakog jutra kada propustite smuti za detoksikaciju teških metala. Onda dodajte dan *sa* smutijem na kraju čišćenja da biste nadoknadili bilo koji dan koji ste u sredini propustili. S druge strane, ako jedete radikalne masti ili neku problematičnu namirnicu kao što su jaja, umesto propuštenog smutija za detoksikaciju teških metala – ili ako pijete smuti za detoksikaciju teških metala i *u isto vreme* jedete radikalne masti ili problematičnu hranu tokom jutra – moraćete da dodate još tri dana na kraju čišćenja.

OPCIJE KOD SMUTIJA

Ne morate da unosite sastojke za detoksikaciju teških metala u obliku smutija. Iako je smuti za detoksikaciju teških metala najbrži, najlakši način, nije jedini. Takođe imate mogućnost da pojedete svaku od pet glavnih namirnica u roku od dvadeset četiri sata. Na primer, među ostalim užinama i obrocima za dati dan, ujutru biste mogli da popijete dve šolje divljih borovnica sa iseckanim voćem, po podne kokosovu vodu s kašičicom praha soka od spiruline i ječmene trave i salatu koja obuhvata šolju korijandera i kašiku atlantske crvene alge za večeru. (Još jedan jednostavan način da unesete prah od spiruline i ječmene trave jeste da ih ispasirate s bananom.)

Ako se odlučite za smuti za detoksikaciju teških metala, vaše telo ima najmanje posla, a toksični teški metali izaći će s manje otpora. Kod ovog pristupa razdvajanja i pravljenja razmaka između sastojaka za detoksikaciju teških metala, telo mora da radi malo više kako bi izbacilo teške metale. To je u redu. Ako ne volite smutije, nemate blender ili iz bilo kog drugog razloga više volite ovaj pristup, on je i dalje efikasan – i daleko je superiorniji od preskakanja detoksikacije teških metala. Ako se odlučite za opciju da razdvajate sastojke smutija, i dalje obavezno pre svega toga pijte vodu s limunom ili limetom i sok od celera.

PRILAGOĐAVANJA ZA DECU

Dete obično ne može da popije punu količinu koja se dobija od recepta za smuti za detoksikaciju teških metala. Da biste odredili pravu porciju za svoje dete, pomislite kada pije čašu soka od jabuke – koliko obično popije: 250 ml, 300 ml ili 350 ml? Onoliko koliko pije soka od jabuke, to je odgovarajuća količina smutija za detoksikaciju teških metala koju treba da date svom detetu. Možete smanjiti recept u skladu s tim – na primer, smanjiti ga za pola ili dve trećine (pazeći da ostane pet glavnih sastojaka u proporcionalnim količinama) – ili pripremiti ceo recept i sami popiti ostatak koji vaše dete ne želi. Ili mu možete dati sastojke odvojeno u roku od dvadeset četiri sata, kao u „Opcijama kod smutija" iznad.

Možete nastaviti sa ostatkom čišćenja i za svoje dete. U redu je da za decu izbacite vodu s limunom ili limetom, kao i da smanjite količinu soka od celera u skladu s onim što vašem mališanu prija. Pogledajte tabelu na strani 500 za više smernica o količinama soka od celera za decu.

DETOKSIKACIJA TEŠKIH METALA I ČIŠĆENJE 3:6:9

Možete podići detoksikaciju teških metala na viši nivo tako što ćete uključiti smuti za detoksikaciju teških metala (ili njegove zasebne sastojke) u izvorno ili uprošćeno čišćenje 3:6:9. Za uputstva o tome kako to izgleda, pročitajte opcije čišćenja u desetom ili jedanaestom poglavlju, a zatim pogledajte „Izmena detoksikacije teških metala" na početku dvadeset prvog poglavlja, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

Za još viši nivo okrenite se dvanaestom poglavlju, „Napredno čišćenje 3:6:9". U njega je već ugrađena detoksikacija teških metala, zajedno s brojnim drugim isceljujućim prednostima.

Čišćenje monoishranom

Monoishrana može biti izvanredna tehnika za oporavak od određenih zdravstvenih problema. Ona ima nekoliko primena, naročito za isceljenje crevog trakta i alergija na hranu. Monoishrana mi je spasla život dok sam kao dete patio od trovanja hranom.

Kada ste suočeni s nekim digestivnim problemom, može vam delovati kao nemoguća misija da otkrijete šta treba da jedete. Toliko ljudi ima muka s celijakijom, kolitisom, Kronovom bolešću, sindromom nervoznih creva (IBS), prekomernim rastom bakterija tankog creva (SIBO), zatvorom, dijarejom, grčevima, bolovima u trbuhu i nadimanjem. Ne znaju kako da na najbolji način iskoriste hranu koju jedu jer skaču s jedne moderne dijete na drugu. To je razumljivo kada ne možete da pronađete odgovore o tome šta se uopšte dešava unutra a uzrokuje vam patnju. Dijagnoze i etikete bolesti nisu odgovori o njihovom uzroku. Toliko mnogo ljudi ima nedijagnostikovane probleme sa želucem i crevima – što je tema koju ćemo obraditi kasnije u ovom poglavlju. Bili ti problemi dijagnostikovani ili ne, kada niko ne može da objasni nelagodnost koja se javlja u sistemu organa za varenje, mnoge ljude je strah čak i da jedu bilo šta. Onima koji svakodnevno žive s tegobama u crevima, bez obzira na to da li su te tegobe imenovane ili ne, ideja o detoksikaciji može delovati nedostižno. Prvo treba da nauče kako da funkcionišu i kako da jedu.

Neotkriveni aspekt mnogih problema s varenjem jeste virusna i bakterijska aktivnost. I virusi i neproduktivne bakterije mogu se usaditi u sluzokožu crevnog trakta.Tu će se ovi patogeni hraniti problematičnim činiocima koji prolaze pored njih – patogenom hranom poput jaja, mlečnih proizvoda i glutena, kao i toksičnih teških metala. Dok se množe, bakterije mogu nadražiti i upaliti sluzokožu, a dok napreduju, određeni virusi oslobađaju neurotoksine koji su visokoalergeni za crevne nervne završetke unutar sluzokože. Uobičajeno je da virusi i bakterije žive i u jetri; kada tu borave, virusi često proizvode neurotoksine koji mogu dospeti do digestivnog trakta. Sve to može da izazove digestivnu nelagodnost, želudačne grčeve, crevne grčeve, višak gasova ili čak slučaj ulceroznog kolitisa. (Medicinska istraživanja i nauka nisu svesni da virus herpes zoster može da prouzrokuje hemoragiju crevnih krvnih sudova.) Ukratko, usled aktivnosti virusa i bakterija nervi zidova creva

mogu postati preosetljivi. To je ono što mnogi osećaju dok jedu, i dok im hrana putuje kroz probavni trakt – osećaju da im hrana dodiruje crevne zidove i nadražuje osetljive nerve koji su se upalili zbog virusnih neurotoksina i bakterijske aktivnosti.

Monoishrana predstavlja suočavanje s ovom dilemom. Kad kažemo „mono", ne govorimo o mononukleozi, već samo o „jednom". Ovaj način ishrane podrazumeva da se jede vrlo, vrlo jednostavno držeći se samo jedne ili dve (ili ponekad tri) određene namirnice kako bi se oporavio digestivni trakt. Između ostalih prednosti, tehnike koje ćete pronaći u ovom poglavlju namenjene su obnavljanju želudačnih žlezda koje luče želudačnu kiselinu, tako da hlorovodonična kiselina može bolje i uspešnije da razgrađuje hranu. U isto vreme, ove tehnike poboljšavaju stanje jetre. Jetra kod većine ljudi stagnira i troma je, ispunjena toksičnim problematičnim činiocima. Monoishrana može da očisti jetru obnavljajući je tako da njena proizvodnja žuči može dobro da razgradi masti.

Ovi planovi su idealni za ljude s preosetljivim crevnim traktom jer su opcije hrane zapravo smirujuće dok se kreću kroz sistem. U isto vreme, ovi planovi monoishrane izgladnjuju patogene poput virusa i bakterija – koji toliko često uzrokuju poremećaje crevnog trakta. Monoishrana takođe nudi telu blagu detoksikaciju koja ne opterećuje organizam.

Iz tih, a i mnogih drugih razloga, monoishrana može biti od neprocenjive vrednosti kao tehnika za oporavak od gripa, stomačnih virusa, trovanja hranom, alergija ili osetljivosti na hranu, poremećaja ishrane, posta ili čireva, ili kada vam ogromne teškoće i stres opterete probavu i otežaju obrađivanje složenih obroka. Kada prolazite kroz bilo koje od ovih fizičkih i emocionalnih stanja, monoishrana je tu za vas.

ČIŠĆENJE MONOISHRANOM

Monoishrana se razlikuje od ostalih čišćenja u ovoj knjizi. Iako vam dovodi telo u blago stanje detoksikacije i može delovati kao moćno mini-čišćenje kada želite da se uskladite sa svojim čulima i da ih pojačate, njegova glavna svrha je da vam pomogne da se pokrenete nakon neuspeha s hranom. Kad sprovedete čišćenje monoishranom, kasnije možete da isprobate druga čišćenja navedena u ovoj knjizi, nakon što ste bar donekle doveli jetru i probavni sistem u red.

Šta

- *Opciono*: pijte od pola litra do litar vode s limunom ili limetom nakon buđenja. (Pogledajte u dvadeset trećem poglavlju recept s pravim odnosom limuna ili limete i vode.) Sačekajte od 15 do 30 minuta, a onda:
- **Ujutru na prazan stomak popijte pola litra svežeg soka od celera. Najbolje bi bilo da povećavate do 750 ml i na kraju do litar soka od celera koji pijete tokom celog jutra.** Ako je potrebno, sok od celera možete podeliti na dve porcije pijući pola litra ujutru i još 250 ml ili pola litra kasnije tokom dana. (A ako ste zaista osetljivi, jutro možete započeti sa 200 ml soka od celera, a zatim piti sve više postepeno. Ako zaista ne možete da pijete sok od celera, možete početi sa sokom od čistog krastavca u željenoj količini.) Važe uobičajene smernice: sačekajte najmanje od 15 do 30 minuta nakon što popijete sok od celera pre nego što jedete ili pijete bilo šta drugo.

- **Izaberite jednu od opcija monoishrane na ovoj strani koju ćete jesti u malim obrocima tokom dana.** Možete da pojedete prvi mali obrok ujutru ili da počnete da jedete oko ručka, u zavisnosti od toga koliko ste gladni, količine soka od celera i vrste goriva koje vam treba ujutru. Držaćete se one opcije hrane koju odaberete tokom trajanja čišćenja monoishranom, umesto da birate različite opcije za različite obroke ili u različite dane. Na primer, ako odaberete bananu i zelenu salatu, držite se toga po ceo dan za svaki dan čišćenja. Naravno, slobodno možete malo da eksperimentišete koja vam se opcija najviše sviđa pre nego što se odlučite za nju.
- *Opciono*: Ako želite drugu opciju tokom dana, po podne možete piti čist sok od krastavca. Ali i ne morate, i ovaj popodnevni sok od krastavca ne bi trebalo da vam zameni jutarnji sok od celera.
- **Klonite se soli, mešavina začina i začina.** Za monoishranu važi: što jednostavnije, to bolje. Takođe izbegavajte problematičnu hranu iz sedmog poglavlja. To znači da u hranu ne dodajete ulje, puter, jogurt, tamari ili kokosov umak. Držite se određene hrane po svom planu monoishrane koji ste odabrali. Možete slobodno dodavati svež limunov sok radi boljeg ukusa.
- **Svakodnevno popijte oko litar vode,** ne računajući vodu s limunom ili limetom nakon buđenja. To su otprilike četiri šolje. Obavezno napravite razmak od soka od celera. Takođe, pokušajte da ne pijete vodu istovremeno dok jedete hranu. Možete pijuckati kokosovu vodu tokom čišćenja monoishranom, pod uslovom da ona nije roze ili crvene boje i da ne sadrži prirodne arome. Svaka kokosova voda koju popijete bila bi *dodatna* uz onaj litar vode. (Slobodno popijte više od litra vode. Ako smatrate da vam treba više tečnosti u bilo kom trenutku tokom čišćenja, ne oklevajte; slobodno povećajte količinu vode. Izbegavajte vodu s pH vrednošću iznad 8,0. Da biste saznali zašto, pogledajte devetnaesto poglavlje, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite".)

Opcije monoishrane

Evo mogućnosti pri odabiru plana monoishrane. Pročitajte više o svakoj od ovih opcija kasnije u ovom poglavlju. Takođe imajte na umu da ćete, šta god da odaberete, svaki dan započeti sa sokom od celera kako je navedeno.

- **banana** (s opcionom zelenom salatom);
- **papaja** (s opcionom zelenom salatom);
- **banana + papaja** (s opcionom zelenom salatom);
- **krompir na pari** (s opcionom zelenom salatom);
- **grašak na pari** (s opcionom zelenom salatom);
- **bundeva na pari + boranija, prokelj ili špargle na pari** (s opcionom salatom).

Koliko dugo

- Isprobajte čišćenje monoishranom **najmanje nedelju dana** bez prekida.
- Možete ga takođe koristiti i dugoročno po potrebi. Na primer, možete odlučiti da nastavite čišćenje monoishranom od jednog do tri meseca, šest meseci ili čak od godinu do dve.
- Svako će proceniti koliko dugo da praktikuje monoishranu. U velikoj meri zavisi od toga u kakvom ste stanju bili kada ste počeli i koliko je vaše telo trebalo da se isceli. Imajte na umu, na primer, da će, ako imate upalu u digestivnom traktu, bilo da se radi o želucu, dvanaestopalačnom crevu, tankom crevu ili debelom crevu – i ne zaboravite da medicinska istraživanja i naučni i zdravstveni radnici nisu svesni da je ova upala uzrokovana virusima, neproduktivnim bakterijama i toksičnim teškim metalima koji ih hrane – biti potrebno vreme da se unište bakterije i virusi i da se oporavi sluzokoža creva dok se popravlja nivo hlorovodonične kiseline i jača proizvodnja žuči u jetri. Iako monoishrana s bananama, na primer, može na kraju da vas odvede do oporavka, nije verovatno da će se to dogoditi preko noći ako je vaše stanje ozbiljnije. S druge strane, mnogi ljudi s probavnim smetnjama postižu rezultate preko noći ili bar u prvoj nedelji. Istrajte s monoishranom i nemojte se obeshrabriti ako se u startu ne osećate bolje. Veliki deo isceljenja vaše telo obavlja iza kulisa, a bliži se dan kada ćete početi da vidite i osećate posledice.
- Kad god se vratite raznovrsnijoj ishrani, **pogledajte smernice za prelaz** na kraju poglavlja.

Zašto

- **Sok od celera je ključni deo čišćenja monoishranom** jer ubija viruse i bakterije koji uzrokuju mnoge probavne tegobe, a uz to, sok od celera je presudan za neurone i funkciju mozga. Takođe vam snabdeva krvotok dragocenim, produktivnim natrijumom. Važno je da pijete dovoljno soka od celera koji god plan da odaberete, počevši od 120 ml po potrebi i povećavajući do pola litra i idealno do litar dnevno, kako bi vam pomogao da se izborite sa žudnjama. Natrijumove grupisane soli soka od celera zaista pomažu da se savladaju žudnje. Većina žudnji je zapravo žudnja za solju, i to je ono što nas može dovesti u problem terajući nas da posegnemo za hranom koja će nas skrenuti s puta. Ako vam jednog dana ponestane celera ili se i dalje trudite da dođete do preporučene količine, budite spremni na mogućnost da se javi više žudnji – možda ćete morati da se pomirite s činjenicom da se javljaju i da ih pobedite. Više o tome šta da radite ako ne možete da nabavite ili ne možete da konzumirate celer, pogledajte u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

- Kao što ste već pročitali, **monoishrana smiruje probavni trakt, izgladnjuje patogene koji su krivi za brojna hronična stanja i omogućava vašem telu da uđe u nežno stanje detoksikacije.** Njena jednostavnost takođe omogućava vašem organizmu pristup hranljivim materijama kao nikada pre. Odmor od varenja radikalnih masti i složenih obroka resetuje crevni trakt, što ide u prilog čitavom vašem biću.
- Ljudi ne znaju koliko su zaista osetljivi na hranu. Takođe nisu svesni da jedu namirnice koje hrane patogene koji im uzrokuju osetljivost, kao što smo istražili u sedmom poglavlju, „Problematične namirnice". Monoishrana izbacuje hranu koja podstiče virusne i bakterijske probleme, crpi hlorovodoničnu kiselinu i slabi jetru – onu hranu za koju ljudi najčešće nisu ni svesni da doprinosi njihovim tegobama – i to je deo načina na koji ova tehnika pruža olakšanje. Kada na kraju ponovo počnete da jedete više hrane, moći ćete da je konzumirate na metodičan način i tako otkrivate koja vam hrana predstavlja problem i koju treba duže da izbegavate.
- U nastavku ćete pročitati više o tome kako svaka opcija monoishrane pomaže u određenim zdravstvenim situacijama.

BRINETE ZBOG DEFICIJENCIJA?

Ako vas brine da ćete imati deficijencije dok praktikujete monoishranu, znajte da u čišćenje monoishranom zapravo već *ulazite s* deficijencijama. Svako ima određene nedostatke, bilo da ima tegobe s probavom ili hroničnu bolest, ili čak i ako se svakodnevno oseća dobro, s malo ili nimalo simptoma. Sluzokoža digestivnog trakta mnogih ljudi ne funkcioniše savršeno: upaljena, iritirana, oštećena sluzokoža usled prisustva patogena kao što su virusi i neproduktivne bakterije, zajedno s drugim toksinima (uključujući i toksične teške metale), uz godine konzumiranja hrane bogate mastima, a o prerađenoj hrani da i ne govorimo, slabi naš pun kapacitet za apsorpciju hranljivih sastojaka. Svi imaju barem neke nedostatke.

Pravilna monoishrana neće izazvati nikakvu deficijenciju. Učiniće upravo suprotno. Ne samo što će monoishrana obezbediti ključna neophodna lekovita jedinjenja fitohemikalija, antioksidanse, minerale u tragovima, mineralne soli, antivirusne i antibakterijske supstance; monoishrana će pomoći da se obnovi oštećena sluzokoža i da se izgladne virusi i neproduktivne bakterije koji upravo i oštećuju sluzokožu. U isto vreme, monoishrana vam može pomoći da obnovite hlorovodoničnu kiselinu, što će vam omogućiti da prirodno razgrađujete proteine i druge hranljive sastojke u hrani i da sami ubijate viruse i bakterije. Čišćenje monoishranom takođe pomaže u obnavljanju jetre tako da rezerve žuči jačaju i mogu ponovo pravilno da razgrađuju masti. Takođe uzmite u obzir da su opcije za monoishranu o kojima ste ovde čitali prepune hranljivih sastojaka. Ta hrana je bogatija hranljivim materijama i antipatogenima od bilo koje druge hrane koju ste možda jeli u životu. Jedući je pojedinačno u većim količinama

dobijate više zdravlja nego ikad. Sve ove dobrobiti u kombinaciji smanjuju deficijencije. Više o ovome, kao i o zabrinutost zbog proteina i masti, možete pročitati u odeljku „Strah od monoishrane" pri kraju ovog poglavlja.

Čak i ako se dugoročno odlučite za čišćenje monoishranom, samo ćete dovesti u red postojeće nedostatke, a nećete razviti dodatne. Ako se hranite pogrešno, unoseći više neproduktivnih namirnica, dok se borite s digestivnim poremećajem koji niko zaista ne razume, nećete ispraviti nedostatke. Dodavanje probiotika neće ispraviti nedostatke. Priča o mikrobiomu neće popraviti nedostatke. Kada se zaštitite od istinskih nedostataka ispravim merama radi lečenja pravih uzroka vaših tegoba tako što jedete hranu bogatu hranljivim materijama, pronaći ćete svoj put do isceljenja.

SVE O PRAVOJ HRANI

Monoishrana ne znači da treba da birate bilo koje namirnice koje ćete isključivo jesti. Poenta je da odaberete jednu od opcija navedenih u ovom poglavlju i da je pravilno koristite – opciju koja neguje i smiruje sluzokožu želuca i creva; nije astringentna, kisela ili iritantna, ili teška, kakvi mogu biti orašasti plodovi, semenke i žitarice. Ako odaberete hranu za monoishranu koja nije pomenuta u ovom poglavlju, mogli biste više poremetiti svoj sistem nego ako ne jedete mono. Na primer, brusnice, borovnice i grožđe su moćna lekovita hrana. Pa ipak, ako bi neko sa oslabljenom probavom i iritiranom sluzokožom digestivnog trakta usredsredio ishranu oko njih, verovatno bi osetio nelagodnost jer ove namirnice mogu da budu previše trpke i opore. Kada je reč o grožđu i brusnicama, kožica može biti teška za varenje u većoj količini.

Ponekad ćete čuti kako zdravstveni stručnjaci preporučuju da se jede samo grožđe. Ne shvataju da astringentnost, kiselost i trpkost grožđa mogu nekome s digestivnim poremećajem još više otežati situaciju. To je pogrešan izbor kod monoishrane. Monoishrana grožđem je primer kako je neko uzeo ideju o monoishrani od saosećajnog duha, koju sam pre nekoliko decenija počeo da izlažem na predavanjima i stručnjacima i ljudima koji pokušavaju da se izleče, a zatim okrenuo tu ideju naopačke i na kraju je pogrešno izložio. Ovde iz prvobitnog izvora čitate o terapeutskoj monoishrani za hronične bolesti, a ne od nekoga ko slučajno voli jednu ili dve namirnice i stekao je naviku da jede samo tu hranu duži period.

Dakle, ni brusnice, ni borovnice, ni grožđe nisu prikladni za monoishranu, niti pružaju dovoljno kalorija za dugotrajnu monoishranu. Kratkotrajno (što znači dan ili dva) konzumiranje ovog lekovitog voća je u redu, mada se ne preporučuje onima koji imaju hronične probleme s varenjem ili bolove. Sve ovo lekovito voće ima mesta u raznovrsnijoj ishrani u vidu užine i sastojaka kako bismo koristili njihove lekovite blagodeti. Isto važi i za smokve – režim ishrane ne bi trebalo da se zasniva isključivo na smokvama. Njihova koža masira crevni trakt, i koliko god da su sjajne kad se jedu umereno, mogu postati previše agresivne ako je to jedina hrana koju jedete. Sirov karfiol je takođe neverovatna hrana – lekovita, i trebalo bi da bude deo ishrane ako ta ishrana podrazumeva raznovrsnu hranu. S druge strane, sirov karfiol i ništa drugo svakog dana predstavlja previše vlakana za vrlo osetljiv probavni trakt. Slično je i s keljom, odličan je za organizam, a ipak ga ne treba jesti umesto sve ostale hrane. Vlaknast i žilav, kelj je najbolji kada se jede kao jedna od mnogih namirnica u ishrani. Hrana koja je najbolja

za monoishranu izuzetno je lekovita i bogata nutrijentima, a istovremeno je i blaža za osetljiv organizam.

Ne možemo se osloniti na ono što su nas *naučili* o nežnoj hrani koju treba da biramo i jedemo. Na primer, ne želite da jedete jaja u monoishrani – jer, kao što ste pročitali, iako trenutno ne deluju iritantno, jaja agresivno hrane sve patogene u telu, kako u crevnom traktu, tako i u drugim organima i krvotoku, pogoršavajući sve osetljivosti organa za varenje, a takođe i dugoročno pogoršavajući bilo koja druga stanja koja su vam možda dijagnostikovana. Gotovo svi u telu imaju patogene koji samo čekaju da se najedu hrane kao što su jaja. Ovi patogeni uključuju sojeve i mutacije virusa svih vrsta, kao što su EBV, HHV-6, CMV, herpes simpleks 1 i 2 i herpes zoster, kao i bakterije poput streptokoke, ešerihije koli i stafilokoka, i sve vrste neproduktivnih gljivica, kvasca i plesni. Budući da jaja nisu vlaknasta, mogu delovati kao zdrav izbor hrane. U stvari, ona su sušta suprotnost tome.

(Međutim, ako slučajno živite negde na planeti gde su jaja jedina dostupna hrana i gde ne možete naći nijedan krompir ili bananu, pa čak ni grašak, i nemate drugog izbora nego da jedno vreme jedete jaja, potpuno vas razumem. Ako vam je ishrana koja se vrti oko jaja jedina šansa za opstanak, onda vas molim, jedite ih. Ako možete, pokušajte da ih jedete uz neku aromatičnu travu ili začin kao što su origano, majčina dušica, cimet, zvezdasti anis ili biber, koji deluju kao antipatogeni u digestivnom traktu kako bi umanjili razvijanje svega što može nastati iz jaja koja hrane patogene. Imajte na umu da ovi začini mogu biti teški za nekoga ko ima poremećaj creva i osetljivost.)

SUPLEMENTI I LEKOVI

Za uputstva o upotrebi suplemenata tokom čišćenja monoishranom, pogledajte dvadeset sedmo poglavlje, „Sve što treba da znate o suplementima". Ako pijete lekove, konsultujte se sa svojim lekarom o njihovoj upotrebi.

KAKO IZABRATI PLAN MONOISHRANE

Svako se bori s različitom kombinacijom raznovrsnih patogena, toksičnih teških metala i drugih otrova, pa će možda biti teško utvrditi koji će od ovih planova monoishrane vama najbolje odgovarati. Nemojte se previše udubljivati u tu odluku. Svi planovi su korisni i možete probati bilo koji od njih. Slobodno možete da eksperimentišete dok ne pronađete onaj koji vam se najviše dopada. Dok čitate opise, takođe možete primetiti da vam jedan deluje privlačnije od ostalih za vašu situaciju. Sledite taj instinkt sve dok se pridržavate smernica ovog poglavlja.

Ako vam treba vremena da se prilagodite ideji da ćete danima konzumirati monoishranu, možete probati jedan obrok plana. Na primer, razmorite večeru sastavljenu od običnog krompira na pari (sa zelenom salatom ili bez nje) ili jedan doručak samo od banana (sa zelenom salatom ili bez nje).

VIŠE O OPCIJAMA MONOISHRANE

Ponavljam, monoishrana ne znači da samo odaberete namirnicu i jedete jedino nju neko vreme. Postoje određene isceljujuće mogućnosti: banana, papaja, banana plus papaja, krompir na pari, grašak na pari ili bundeva na pari, plus boranija na pari, prokelj ili špargla (svi s mogućnošću dodavanja zelene salate).

U svakom slučaju, dan započinjete vodom s limunom ili limetom, a zatim svežim sokom od celera. Dobar način da oblikujete ostatak dana jeste da pojedete prvu porciju hrane sredinom prepodneva, ako ste gladni. Po podne pojedite još jednu turu iste hrane. Zatim pojedite poslednju porciju te hrane za večeru – ukupno tri porcije dnevno. Alternativno, imate mogućnost četiri ili pet manjih porcija ili obroka u toku dana, ili dva mala obroka. Kao što ćete detaljnije pročitati u odeljku „Veličine porcija", dobra je ideja da prvog dana eksperimentišete s manjim porcijama i nakon toga ih povećavate ako vam se čini da vam ta količina hrane nije dala dovoljno energije, ili ako ste previše ogladneli. To ne znači da bi tog prvog dana trebalo premalo da jedete. U suštini, ne treba da sednete i pojedete pet kila krompira i da se pretrpate. Takođe nemojte predugo da ne jedete. Može vam pasti šećer u krvi i možete postati slabi i neraspoloženi ili izgubiti energiju ako prođe previše sati a da niste obnovili zalihe glukoze i mineralnih soli pomoću jedne od ovih namirnica. Sada pogledajmo kako vam ove opcije hrane mogu pomoći.

Sok od celera

O blagodetima soka od celera ima toliko toga da se kaže da sam o njemu napisao čitavu knjigu pod nazivom *Medicinski medijum – Sok od celera: najmoćniji lek našeg doba koji leči milione ljudi širom sveta.* Tamo ćete pronaći odgovore na sva svoja pitanja.

Zelena salata

Trebalo bi da se podrazumeva da nije preporučljivo jesti zelenu salatu kao jedinu hranu u toku dana. Za monoishranu ne preporučuje se zelena salata jer nema dovoljno kalorija; zelena salata sama po sebi neće vam dati gorivo koje vam je potrebno da biste pregurali dan. Ako odlučite da zelenu salatu uvrstite u monoishranu, odlučujete se za zelenu salatu *istog dana kada i* papaju, bananu, krompir ili povrće na pari. Možete je pojesti celu kao međuobrok ili prilog, koristiti je kao podlogu za salatu, omotati je oko hrane poput tortilje ili takosa, isecka-ti je ili je čak spojiti s hranom koju ste odabrali za monoishranu.

Zelena salata je samoograničavajuća, tako da sami možete da određujete koliku ćete količinu pojesti. Hoću da kažem da biste povremeno mogli da pojedete šaku salate uz hranu koju jedete na monoishrani ili možete pojesti veliku činiju zelene salate ako želite. Teško je prejesti se salate; znaćete kad više niste raspoloženi da je jedete. Ako nikad niste raspoloženi za zelenu salatu, pokušajte da je operete na početku dana tako da vam je lako dostupna. Kada vam je sveža zelena salata spremna i u blizini, verovatno ćete pre ili kasnije uhvatiti sebe kako gricka-te listove.

Ako možete, potražite putericu. Najnežnija je za crevnu sluzokožu od svih salata. Crvena

zelena salata je još jedna nežna opcija za crevnu sluzokožu. Obe su smirujuće i lakše za varenje nego što ljudi znaju. Ako ste izuzetno osetljivi, klonite se mešavina zelenih salata, osim ako ne možete ništa drugo da nađete. Često ove mešavine uključuju komade kelja, rukole, radiča i crvenog kupusa koji su inače dobri, mada ne za nekoga ko je osetljiv i pokušava da sprovodi monoishranu. Ako možete da nabavite samo mešanu zelenu salatu, pokušajte da izdvojite komade zelene salate ili mekšeg zeleniša.

Sve zelene salate su antipatogene, što znači antivirusne i antibakterijske. Salate sadrže hemijska jedinjenja koja uništavaju patogene koji ne bi trebalo da žive u vašem crevnom traktu i oslobađaju vas od njih. (Više o tome koliko je zelena salata lekovita za varenje, pogledajte „Salate" u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".) Zelene salate imaju tragove omega-3 kiselina, proteina koji se izuzetno lako asimiluju i vare, i obilje minerala u tragovima i mineralnih soli koji su presudni za izgradnju krvi i podršku funkciji neurotransmitera u mozgu.

Banana

Banane su korisne kada ste u pokretu. Lako su dostupne i ne zahtevaju vreme u kuhinji, i uglavnom nisu skupe. Ako ste zabrinuti zbog toga što banane imaju previše šećera, ne bojte se. Broj kalorija u banani nije toliko visok kao što mislite, i banana ne sadrži samo prirodnu glukozu. Banana sadrži i bioraspoložive proteine, korisne omege, vlakna, vodu, antioksidanse i lekovite fitohemikalije poput kalijuma. Hrana s visokim sadržajem kalijuma, kao što je banana, izuzetno je korisna za mnoga stanja sistema organa za varenje; upravo je zbog tog sadržaja kalijuma monoishrana bananom tako lekovita. Kalijum pomaže u regulaciji funkcija srca za kardiovaskularno zdravlje, hrani centralni nervni sistem i koristan je za rad nerava u digestivnom traktu.

Banane su takođe antipatogene, ali su i neverovatan prebiotik – što znači, s jedne strane, da istovremeno pomažu uništavanju i uklanjanju neproduktivnih bakterija u crevima tako što se vezuju za njih, i tamo hrane korisne mikroorganizme. Kada jedete hranu koja ne hrani patogene (a nijedna od namirnica u ovom poglavlju to ne čini), već pobeđujete. Antivirusna, antibakterijska i antifungalna svojstva banana su povrh toga bonus.

Kao što ćete ubrzo pročitati, ovo antipatogeno delovanje donekle je slično krompiru. Banane, međutim, na drugačiji način umiruju crevni trakt; drugačije deluju na sluzokožu crevnog trakta. Banane imaju osobinu „hodanja po vodi" koju nazivam *Isusovim efektom*. To znači da se kreću duž crevnog trakta ne dodirujući crevnu sluzokožu. Hemijska jedinjenja u banani postaju štit nalik opni između banane i sluzokože crevnog trakta. Hranljive materije u banani (i drugim namirnicama u crevima istovremeno) mogu da prođu kroz tu opnu i upiju se u crevnu sluzokožu, a banana se prilikom razlaganja ne trlja o crevnu sluzokožu. Njena hemijska jedinjenja oblažu i smiruju sluzokožu poput melema.

Na vama je izbor kako ćete konzumirati banane u ovom planu monoishrane: cele, umotane u listove zelene salate, blendirane u multipraktiku ili blenderu ili ispasirane viljuškom. Ako banane jedete cele, pobrinite se da ih dobro sažvaćete; ne treba samo da ih promuljate u ustima i progutate. Kada imate probleme s varenjem, dobro je da započnete proces razgradnje u ustima pre nego što pošaljete bananu dole. Ako je blendirate, nemojte dodavati

vodu – blendirajte samo banane. Ako želite malo tečnosti, bolje je da popijete malo vode pre ili nakon što pojedete blendirani puding od banane. Ali izbegavajte da je pijete s bananom. Kada imate kompromitovan probavni sistem, ne treba da pijete vodu istovremeno dok jedete ili da blendirate vodu s hranom, osim ako morate to da radite iz nekog razloga. Voda razblažuje hlorovodoničnu kiselinu, koja vam je potrebna za obradu hrane u tom trenutku, pa je za najbolju moguću probavu najbolje da unesete banane samostalno. Banane su zapravo lakše svarljive od vode jer su pH neutralnije i pH preciznije za vaš želudac i crevni trakt. Voda uglavnom ima nižu pH vrednost, zbog čega je malo teža za obradu od banane. (Što ne znači da je voda s visokom pH vrednošću blagotvorna. Pogledajte napomenu u devetnaestom poglavlju, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite".) S kokosovom vodom je drugačije (ako nije ružičasta ili crvena i ne sadrži prirodne arome) ako vam je zaista potrebno malo tečnosti s hranom.

Koliko banana?

Svako ima različit kapacitet želuca i digestivnog sistema, a da ne govorimo o tome da su banane različite veličine, pa će se broj banana koje ljudi konzumiraju prilikom čišćenja monoishranom s bananom razlikovati. Neki mogu da pojedu samo šest, osam ili 10 banana dnevno, dok drugi mogu da pojedu više od 15 banana u toku dana. Muškarci obično mogu da pojedu više banana, a žene, posebno one koje su sitne ili imaju hroničnu bolest, često ne mogu da pojedu toliko. Neki ljudi imaju manji želudac, a neki su naviknuti na širenje želuca i konzumiranje više hrane odjednom. Sve se to razlikuje, pa će količina banana koja vam treba za ceo dan biti jedinstvena za vas.

Ne plašite se da jedete previše banana zato što vas brine višak šećera ili višak kalijuma. Treba vam dovoljno glukoze da biste funkcionisali, održavali snagu mišića, obnavljali ćelije i da biste se iscelili. Banane su savršena hrana kada ste hronično bolesni, kako biste sprečili atrofiju mišića zato što niste u stanju da vežbate u onoj meri u kojoj to ljudi obično mogu.

Saveti u vezi s bananama

Evo još nekoliko saveta o monoishrani bananom:

Trudite se da ne jedete prezrele banane, čija je kora potpuno smeđa. Takođe, trudite se da ne jedete banane koje su zelene ili na kojima još nema nikakvih pega. Želite banane koje imaju smeđe tačkice na kori, ali su i dalje uglavnom žute i imaju čvrstinu.

Zrelost je ponekad teško prepoznati jer postoje različite sorte banana koje potiču s različitih farmi na različitim mestima u svetu. To može dovesti do određenih varijacija u pokazateljima zrelosti. Na primer, dva grozda banana iz različitih izvora mogla bi imati gotovo isti izgled, a opet bi plod iznutra bio u različitim fazama zrelosti. Jedan od pokazatelja da je banana nezrela jeste čupkav osećaj na jeziku kada je zagrizete. Drugi je ako je banana previše tvrda ili čvrsta. Još jedan znak da nije sazrela jesu teškoće u ljuštenju i kidanje kore dok pokušavate da je oljuštite.

Uspešna monoishrana bananom podrazumeva dobre zalihe banana, tako da uvek imate banane u pravom stadijumu zrelosti kako biste podržali svoje isceljenje. Možda ćete morati da kupujete banane nekoliko puta nedeljno ili razmislite da uzmete od lokalnog prodavca hrane gajbu banana, tako da imate dovoljno.

Ako vam ostane previše zrelih banana, možete da ih zamrznete kako biste mogli da ih

pojedete pre nego što promene boju. Preporučujem da to učinite tako što ćete oljuštiti banane i zamrznuti voće u posudi za višekratnu upotrebu. Ali ovo je važno: nemojte čekati da zamrznete banane dok ne *prezre*. To bi se lako moglo desiti ako uzmete gajbu banana i sve sazre istovremeno, i odjednom prekasno shvatite da su sve prešle granicu. Ipak, zamrzavanje banana nije korisno kada je kora potpuno prekrivena pegama ili je plod gnjecav. Neće se dobro održati u zamrzivaču, a kada ih odmrznete i izblendirate, one će još više sazreti, a to nije dobro za vas. Prezrele banane mogu se fermentisati. Podsetnik zašto to nije idealno potražite u četvrtom nivou u sedmom poglavlju, „Problematične namirnice".

S druge strane, ako banane zamrznete kada su na vrhuncu, savršene zrelosti, to je u redu. U najboljem slučaju, štedite te zamrznute banane da biste ih iskoristili kada budete pravili prelaz s monoishrane. Monoishrana bananama je najbolja ako su sveže. S tim u vidu, zamrznute banane mogu biti dobro sredstvo za ublažavanje anksioznosti kada samo jedete banane; svest da ih imate u zamrzivaču kao rezervu velika je pomoć kada brinete da nećete imati dovoljno zrelih banana određenog dana. Ako treba da izvadite smrznute banane kao krajnju opciju u monoishrani, odmrznite ih pre nego što ih ispasirate ili blendirate. Ponekad možete napraviti „sladoled" od banane (mutite smrznute banane u multipraktiku dok ne dobiju konzistenciju mekog sladoleda) ako vam je potrebna raznolikost da biste ostali na pravom putu. Smrznuta banana je ipak malo teža za varenje od otkravljene ili sveže, a neki bi mogli osetiti smetnje u probavi ako su osetljivi, pa ne treba ceo dan ili uzastopnim danima da koristite smrznute banane. Ako treba da iskoristite zalihe, uglavnom ih uzimajte odmrznute.

Ljudi koji kažu da imaju zatvor kad jedu banane, jedu ih nedovoljno zrele. Pogrešno uverenje da je banane dobro jesti kad su zelene jer se još nisu formirali šećeri potiče iz namerne obmane. Postoji sistem predrasuda protiv voćnog šećera, i iako neke medicinske zajednice vole ovu teoriju da je voćni šećer loš, nema medicinskih istraživanja ili nauke koje je podržavaju. To je samo teorija koju su izmislili ljudi koji se plaše voća jer smatraju da je sav šećer loš. Istina je da što manje voća jedete, to više ostajete bolesni jer voće pomaže u isceljivanju. Što ne znači da bi trebalo da izbegavate planove monoishrane s krompirom, graškom ili povrćem na pari. Oni daju ključnu glukozu isto kao i voće, i pomoći će vam da se iscelite do te mere da možete početi da vraćate voće u svoj život.

Čak i kada ne jedete mono, nije preporučljivo da ubacite nezrelu bananu u smuti – jer svaka hrana koja nije zrela nije baš laka za organizam. Sve što nije zrelo sadrži tanin, koji štiti voće od insekata i ptica dok stoji na drvetu ili žbunu. Kako plod sazreva, tanin se pretvara u antivirusno, antibakterijsko jedinjenje koje će nam pomoći da se izlečimo. Ovaj princip zrelosti proteže se izvan voća i u svet povrća i začinskog bilja. Kad je u pitanju koren čička, ne treba da ga uberete prerano. Ako je pustite da previsoko poraste, špargla neće valjati. Ako pustite da zeleniš maslačka previše poraste, postaće izuzetno gorak. Zemljoradnici koji uzgajaju životinje za ishranu najbolje znaju kada će meso njihove stoke biti dobro za jelo. Spisak se nastavlja – postoje najbolje prakse za žetvu i upotrebu sve vrste hrane, a kada su u pitanju banane, najbolji način da ih jedete uvek će biti kad im je kora žuta sa smeđim tačkicama. (To jest, sve dok su klasičan primer kupovnih banana. Ako imate dovoljno sreće da

nabavite lokalne sorte, pokazatelji njihove zrelosti mogu se razlikovati – obično se svode na lakoću ljuštenja.)

Papaja

Ako neko ima problema s pokretima creva, vrlo korisne opcije monoishrane su papaja, banana ili papaja i banana. Papaja je korisna za ublažavanje konstantnog, hroničnog zatvora, a dobra je i za nekoga ko je izgubio hlorovodoničnu kiselinu, tako da želudačne snage praktično više i nema. (To može izgledati kao izuzetno problematično varenje, s nadimanjem, bolovima u stomaku, nadraženošću, grčevima, refluksom kiseline, poremećajima hijatalne hernije ili blokadama od ožiljaka ili prethodnih operacija, ili vam može doneti dijagnozu crevnog oboljenja.) Možete dodati bananu ako je zatvor povremen, umesto stalan.

Kad god je neko prošao kroz period uzdržavanja od hrane, bilo zbog posta, anoreksije ili teške bolesti, blendirana papaja čini čuda za proces ponovnog vraćanja hrani jer nudi obilje kalorija, umiruje živce, deluje antivirusno i antibakterijski, sadrži minerale u tragovima i beta-karoten, i tako se lako vari. Pogledajte recept za puding od papaje na strani 326. Slobodno blendirajte zelenu salatu s papajom.

Važno je da koristite samo papaju koja nije genetski modifikovana. Potražite maradolske papaje, krupnu sortu koja nije GM. Takođe, postarajte se da jedete samo zrele papaje – meso treba da bude dovoljno meko da se može vaditi kašikom. O zrelosti obično možete proceniti spolja, kada kora dobije malo narandžaste ili žute boje i popusti pod pritiskom palca poput zrelog avokada. Kao i kod banana, razmišljajte unapred kako biste stalno imali zalihe zrelih papaja. Mnogi prodavci koji nude maradolsku papaju daće vam priliku da kupite gajbu s popustom, tako da možete dobiti količinu koja vam je potrebna tokom dana monoishrane.

Krompir na pari

Monoishrana krompirom najbolja je za ljude koje muče labava creva ili prečesti pokreti creva. Krompir spremljen na pari sam po sebi je takođe koristan za nekoga ko ima vrlo nisku koncentraciju hlorovodonične kiseline i nizak nivo želudačnih kiselina. Krompir je univerzalno koristan – dovoljno je hranljiv za one koji se obično oslanjaju na životinjske proteine (poput jaja, piletine, ribe, ćuretine ili govedine) ili biljne proteine (poput orašastih plodova, semenki, putera od kikirikija ili tofua) kao izvor kalorija, a ne mogu da jedu te namirnice zbog upale creva ili druge ekstremne osetljivosti. Krompir ne samo da ima protein koji se izuzetno lako asimiluje; takođe obiluje mineralima kao što je kalijum, kao i amino-kiselinom L-lizin koji pomažu u smanjenju upale izazvane patogenima. Krompir je dobar za čir i žgaravicu.

Ponekad se ljudima savetuje da budu oprezni s krompirom jer pripada porodici biljaka pomoćnica. Ta reč *pomoćnice* automatski budi strah, pa se ljudi plaše krompira u strahu da imaju osetljivost ili alergiju na njega. Krompir ne zaslužuje ovu reputaciju, niti zaslužuje da bude u zoni straha kao izvor ugljenih hidrata. Teorije poput ove da biljke pomoćnice stvaraju probleme izneli su ljudi koji su nagađali šta nije u redu s drugima, a da pritom nemaju pojma od čega uopšte počinje hronična bolest. Strahovi se stvaraju nagađanjem, a onda kada se glasina raširi, postaje uobičajeno „znanje" koje je potpuno naopako prikazano i pogrešno, i to

obmanjuje ljude. To se dešava i sa šećerom u voću, lektinima, oksalatima i mnogim drugim sastojcima hrane koji se izbegavaju bez ikakvog istinskog naučnog razloga i koji ne nanose štetu. Biljke pomoćnice spadaju u ovu kategoriju straha koji stvaraju ljudi u industriji koji ne znaju šta uzrokuje bolest među stanovništvom. „Pomoćnice" i „ugljeni hidrati" su vrlo široke kategorije, a ako dozvolimo da nas zastraše pojmovi, uskratićemo sebi šansu da ozdravimo. Iako zaista postoje neke divlje biljke pomoćnice koje nisu jestive, to nisu oni plodovi iz vrste pomoćnica kao što su paradajz, krompir, patlidžan i paprika u našim prodavnicama. I mada postoje neki oblici ugljenih hidrata, kao što je prerađena pšenica, koji nisu korisni za zdravlje, to ne znači da je krompir problematičan. Krompir može spasti život ljudima. Lično sam se u to uverio tokom decenija.

Ne isplati se izbegavati krompir ni zato što je on „bela hrana". Smatramo li jabuku ili rotkvice belom hranom? Da li je čerimoja bela hrana? Kad ih raspolutite, iznutra su beli, a opet ih ne označavamo kao „bele"; znamo da su hranljivi. Isto važi i za borovnice – spolja plava, a kada pogledate unutrašnjost kultivisane borovnice, ona je toliko bela da je gotovo prozirna. Kada zaista pogledate krompir u prodavnici, videćete gomile smeđe, žute, ljubičaste ili crvene boje. Neka vas to podseti da krompir ne spada u kategoriju „bele hrane", što je oznaka koja bi trebalo da bude rezervisana za prerađenu hranu, poput belog hleba.

Imajte na umu da kada govorimo o monoishrani krompirom, govorimo samo o običnom i jednostavnom krompiru kuvanom na pari. Ne govorimo o pečenom ili kuvanom krompiru, koliko god on bio ukusan u drugim periodima vašeg života, i svakako ne o prženom, niti o krompiru na pari koji podrazumeva ulje, puter, pavlaku ili začine. Dok se praktikuje monoishrana, može se dodati malo svežeg limunovog soka krompiru spremljenom na pari radi boljeg ukusa. Držite začine podalje od monoishrane. Zaista lekovita opcija za osetljivu probavu jeste krompir na pari umotan u lišće zelene salate ili serviran preko zelene salate. Ako ne jedete ljuske krompira jer mislite da ih je teže svariti, znajte da je skuvana krompirova kora zapravo lako svarljiva i prepuna antivirusnih jedinjenja i hranljivih sastojaka. Ako jedete konvencionalni krompir, ne morate jesti koru ako ne želite. Ne jedite krompir kada mu je kora zelena ili ako iz njega rastu klice.

Reputaciju koju ima krompiru je delimično donelo i to što se gotovo uvek jede s mastima, u kombinacijama koje nam nisu od koristi – bilo da se prži na ulju, miksa s maslacem i mlekom, ili prekriva komadićima slanine. Krompir spremljen na pari bez dodatih masnoća nije nam uopšte u svesti kao opcija, a opet je upravo to opcija koja može da preokrene život. Možete jesti krompir na pari topao ili hladan, ceo ili pasiran ili čak u vidu pirea (sve dok ne mešate mlečne proizvode ili druge dodatke). Ako jedete cele krompire, pobrinite se da ih dobro sažvaćete.

Iako su batat i jam vrlo lekoviti, nisu najbolji izbor za monoishranu. Puni su celuloze koja bi mogla da stvori osećaj velike sitosti. To često nije najbolje za ljude sa osetljivim varenjem. Kada je u pitanju monoishrana, držite se običnog krompira.

Krompir na pari je toliko lekovit, između ostalog, i zato što ne hrani ništa negativno ili toksično u telu. Ne hrani viruse koji stoje iza brojih hroničnih bolesti u našem svetu danas (uključujući i crevne bolesti), niti hrani neproduktivne bakterije, kvasce ili plesni. U stvari, krompir se vezuje za kolonije bakterija koje uzrokuju divertikulitis ili prostatitis i izbacuje ih putem

debelog creva; može da izbaci streptokoke, ešerihiju koli, stafilokoke i neproduktivne gljivice iz tela. Hemijska jedinjenja u krompiru imaju lepljivu, vezujuću prirodu. Uzrok tome nije samo skrob. Kako se krompir kreće kroz crevni trakt, patogeni se lepe i vezuju za jedinjenja i ne mogu da pobegnu. Krompir čak pomaže u izbacivanju crva i glista kroz rektum. Poređenja radi, neko možda ne misli da ima alergiju na jaja, zato što nismo naučeni da se bojimo jaja, dok je stvarnost da ona hrane svaki mikroorganizam koji ne želimo u crevnom traktu i organima služeći kao hrana za kolonije neproduktivnih bakterija i više virusa. Krompir uopšte ne hrani patogene. Štaviše, krompir usporava patogene i slabi ih, tako da vaš imunosistem može da ojača i lakše ubija patogene.

U isto vreme, krompir je lak za probavni sistem, jedna od najlekovitijih namirnica za crevni trakt. Zato ne dozvolite da vas osujete pogrešne informacije da je krompir previše bogat šećerima ili ugljenim hidratima, da će hraniti kandidu ili bilo šta drugo – to nije tačno. (Za više informacija o kandidi, pogledajte četvrto poglavlje, „Šta je s mikrobiomom".) Plan monoishrane krompirom već je oporavio probavni trakt ljudi i ublažio simptome hronične dijareje, preko nadimanja, gasova, gastritisa, zatvora do refluksa kiseline, a čak je ublažio simptome trovanja hranom i hijatalne hernije. Delujući smirujuće na crevnu sluzokožu zato što je blag za nerve unutar sluzokože – neabrazivan je – krompir se lako asimiluje i vari, čak i pored nekih od najgorih digestivnih problema.

Grašak na pari

Monoishrana graškom spremljenim na pari izvrsna je kao rezervni plan za nekoga ko ne može da nađe ili da jede bananu, papaju ili krompir. Blag prema crevnom traktu, iako ne onoliko blag kao ostale opcije, grašak na pari ne hrani patogene. (Nijedna opcija monoishrane ih ne hrani.) Grašak sadrži lekovita jedinjenja fitohemikalija i ugljene hidrate koji se lako asimiluju, kao i obilje hlorofila koji se lako apsorbuje u crevnu sluzokožu, gde ove komponente podstiču zdrav rast ćelija i pomažu u obnavljanju sluzokože kada je ona oštećena viškom adrenalina, toksičnim problematičnim činiocima, problematičnom hranom i patogenima.

Nemojte koristiti protein graška u prahu. Uvek birajte sveži ili smrznuti grašak, osim ako niste u bezizlaznoj situaciji i na raspolaganju vam je samo grašak u konzervi. Najbolji grašak za monoishranu je sitni grašak ili bebi grašak (iako, da preciziramo, ne govorimo o hrani za bebe – već samo o grašku koji je nežan i sitan). Smrznuti grašak će vam verovatno najviše olakšati pripremu hrane. Ako vam je dostupan svež, mlad grašak i možete da oljuštite dovoljno graška da vas zasiti, to je svakako opcija. Ali najverovatnije će vam smrznuti grašak biti najpogodniji. Probajte da nabavite organski ako ste u mogućnosti.

Kuvajte grašak na pari koliko god želite. Ako to najviše prija vašim crevima, možete ga kuvati na pari dok ne omekša. Ako vam je probavni trakt manje osetljiv, ne morate ga predugo kuvati ako ne želite. Kao i kod krompira, možete odjednom pripremiti na pari sve što želite za taj dan i odvojiti porcije da biste ih jeli hladne ili podgrejane na šporetu (bez ulja i putera), ili ga možete spremati po potrebi. Ako je moguće, nemojte grašak peći u mikrotalasnoj pećnici.

Ako ubacite zelenu salatu u monoishranu graškom na pari, grašak možete da jedete serviran na seckanoj zelenoj salati ili umotan u listove salate poput takosa, ili da salatu jedete kao prilog grašku. Možete čak zajedno pasirati

grašak i zelenu salatu. Ili u ovom trenutku možda mislite da zelena salata nije pravi izbor za vas, u tom slučaju se možete odlučiti za sok od celera ujutru i grašak na pari po ceo dan. U svakom slučaju, imajte na umu da u grašak ne dodajete maslac, kajmak, bilo kakvo ulje, soja sos, tamari, prehrambeni kvasac ili čak začine i slično. Možete nacediti svež sok od limuna radi ukusa. Jednostavna ishrana je način da izlečite svoj digestivni trakt.

Bundeva na pari + boranija, prokelj ili špargla na pari

Ovaj plan je namenjen ljudima s manje osetljivim crevnim traktom kojima je koncept monoishrane vrlo izazovan i potrebno im je malo više raznolikosti kako bi ih on zainteresovao. Uz kombinaciju bundeve i boranije, prokelja ili špargli (odabraćete dva od to troje – više o tome sledi), vaš dan biće prepun antioksidansa, hlorofila, jedinjenja bogatih sumporom, antivirusnih jedinjenja, antibakterijskih jedinjenja, beta-karotena i glukoze, a svi oni su odlični za obnavljanje jetre i digestivnog trakta dok istovremeno slabe, pa čak i ubijaju patogene. Ove namirnice pomažu jetri da proizvodi žuč i pospešuju obnavljanje nerava u crevnoj sluzokoži. Dovoljno su blage za monoishranu, pouzdane su i lako dostupne.

Evo kako to funkcioniše s ovom opcijom: posle soka od celera ujutru, ješćete bundevu spremljenu na pari do večere. To znači malo bundeve sredinom jutra (ako ste gladni), u vreme ručka i ponovo po podne. Hoćete li početi ujutru ili u vreme ručka, zavisi od toga koliko ste gladni. Kao što sam pomenuo na početku ovog odeljka, ne treba da prođe dugo a da niste jeli. Raspoloženje i energija mogu vam opasti ako prođe previše sati do prvog obroka u danu.

Za večeru odaberite dve od ove tri opcije: boranija na pari, prokelj na pari ili špargle na pari. To će vam pružiti osećaj izbora i promene, pa ćete možda sprečiti dosadu monoishrane – iako je ovo i dalje ozbiljno jedenje u monostilu i zaista može uticati na skoro svako zdravstveno stanje.

Tokom celog dana, zelena salata je takođe opcija kao prilog uz bundevu i povrće na pari.

Malo više o bundevi: muskatna bundeva je najčešća zimska verzija bundeve, i to je jedna od mogućnosti. (Potražite smrznutu muskatnu bundevu ako vam je suviše teško da je sečete.) Špageti tikva, s druge strane, obično vam neće dati dovoljno kalorija – treba vam neka slađa tikva. Dulek, žir tikva, kaboča i druge odlična su opcija ako ih možete naći. Ako ste osetljivi, ogulite i bacite koru tikve nakon kuvanja. Ako imate bolju probavu, slobodno pojedite koru. U svakom slučaju, spremanje tikve na pari poželjnije je od pečenja. Ne zaboravite da ne treba da joj dodajete maslac, ulje i pavlaku.

VELIČINA PORCIJA

Veličine porcija koje ćete odabrati dok ste na monoishrani zavise od toga koliko ste hrane obično navikli da jedete. Jeste li navikli na veće ili manje porcije? To će uticati na ono što vam prija da jedete kada se držite samo jedne ili dve namirnice. Za prvi dan monoishrane dobra je ideja da eksperimentišete s manjim količinama hrane. Ako osetite pad energije ili ste stalno gladni, samo napred i pojedite još malo. Ovde se ne radi o uskraćivanju hrane ili nedovoljnoj ishrani – nikako. Umesto toga, osnovna je zamisao da ne želite odjednom da pojedete tri kila

graška ili dvadeset banana i da se pretrpate. Budući da je jedan od glavnih ciljeva monoishrane da vam pomogne da iscelite svoj digestivni sistem, ne treba da opterećujete creva prekomernim unosom hrane.

Takođe, nećete doprineti svom procesu isceljenja izgladnjujući se – to će vas samo navesti da se prejedete problematične hrane jer ste toliko ogladneli.

Počnite umereno i ako želite, imate mogućnost da povećate količinu postepeno u hodu.

ŠTA TREBA ZNATI O MONOISHRANI

Za crevni trakt

Iako je monoishrana najblaža od svih tehnika za crevni trakt, ljudi sa osetljivim crevima ipak mogu osetiti kako se hrana kreće pa ih to može uplašiti i pomisliće da je ne vare. Ako osetite nelagodnost a dosledno se pridržavate jednog od ovih planova, ne brinite. Kada su crevni zidovi i sluzokoža upaljeni, mogu biti preosetljivi dok se hrana češe o njih. Ako su namirnice nežne – banana, papaja, zelena salata ili krompir, grašak, bundeva, boranija, prokelj ili špargla na pari, one vam ne škode.

Ovo može delovati protivno očekivanjima jer možda kada pojedete komad sira ili jaje, ne osetite nelagodu. Ali to je varljiva pojava zato što se sir i jaja kreću kroz telo kao mekana sluz, tako da se u tom trenutku ne trljaju o preosetljive nerve. Oni ipak hrane same bakterije, viruse, pa čak i neproduktivne gljivice koje izazivaju zapaljenje u crevnom traktu, što na kraju pogoršava samu preosetljivost. Kada konzumirate lekovitu hranu kao što je zelena salata, možda ćete osetiti malu nelagodnost jer vam ona dodiruje ta područja crevne sluzokože i šalje signal kroz vaše nervne završetke, i tada ćete možda odlučiti da izbegavajte zelenu salatu jer vam se čini da ne možete da je varite (dok zapravo varite zelenu salatu). Možda se odlučite da se vratite jajima i siru (koji doprinose vašem problemu). Ovo postaje začarani krug ako ne postanete svesni šta se stvarno dešava i ne promenite situaciju tako što ćete izbegavati jaja i sir, i kada ste spremni, ne vratite salatu u svoj život.

Gastropareza

Gastropareza postaje sve zastupljenija kao dijagnoza, a opet njen uzrok ostaje misterija za medicinska istraživanja i nauku. Kada se nekome dijagnostikuje gastropareza, to je krajnje zbunjujuće, zato što se sve svodi na nagađanje. Ne postoji pravi način da se utvrdi da li postoji paraliza želuca, dvanaestopalačnog creva, tankog creva, debelog creva ili rektuma, osim ako neko nije pretrpeo stvarnu fizičku povredu ili je podvrgnut hirurškom postupku koji je povredio nervne završetke na određenom delu digestivnog trakta. Zapravo, mnogi slučajevi gastropareze nastaju u mozgu jer toksični teški metali i patogeni izazivaju zapaljenje mozga koje može da umanji snagu nerava u bilo kom delu digestivnog trakta, što rezultira nizom simptoma. Nervi oko crevne sluzokože takođe mogu da se upale zbog virusa kao što su EBV, herpes zoster i HHV-6, usporavajući rad nervnih završetaka, što zauzvrat izaziva usporeno peristaltičko delovanje u crevnom traktu.

Postoje različiti nivoi gastropareze. Ako ste u stanju da žvaćete hranu i niste vezani za aparat za hranjenje, monoishrana može biti izuzetno korisna za isceljenje gastropareze jer omogućava obnavljanje nerava unutar digestivne sluzokože. Čišćenje monoishranom takođe pruža

mozgu preko potrebne mineralne soli i glukozu, tako da neuroni mogu da ojačaju, a aktivnost neurotransmitera da se obnovi, što pomaže u slanju signala ka područjima sluzokože crevnog trakta kojima je potrebno peristaltičko delovanje. U isto vreme, ovi planovi monoishrane su antivirusni, što znači da mogu smanjiti virusne infekcije niskog stepena koje uzrokuju ožiljke i oštećuju živce unutar probavnih sluzokoža i drugih područja sistema organa za varenje. U suštini, monoishrana može da prekvalifikuje probavni sistem pomažući mu da se uskladi s centralnim nervnim sistemom i omogućavajući osobi da ozdravi.

Za nedijagnostikovane probleme u crevnom traktu

Kao što sam ranije pomenuo, problemi s digestivnim traktom često se ne dijagnostikuju – to su one okolnosti kada su u stvari nervi u želucu, dvanaestopalačnom crevu, tankom crevu i/ili debelom crevu preosetljivi zbog džepova upala izazvanih povišenim bakterijskim ili virusnim opterećenjem. To može uzrokovati ogromnu nelagodu, pa se osoba oseća kao da njen probavni sistem ne može pravilno da obradi ili asimiluje hranu. Monoishrana je rešenje.

I to da ne pominjemo istinu da većina ljudi na svetu živi s problemom vezanim za varenje koji nije vidljiv: s niskim nivoom hlorovodonične kiseline. To znači da se kod tih ljudi proteini ne razlažu pravilno, pa oni trule unutar crevnog trakta stvarajući na kraju nadimanje ili rastezanje u gornjem i čak donjem gastrointestinalnom traktu. Kada hrana truli, ona postaje hrana za neproduktivne bakterije. To može izazvati budući prekomerni rast bakterija u tankom crevu (SIBO) ili čak Kronovu bolest ili kolitis.

Kod mnogih ljudi želudac je u užasnom stanju. Čak i ako osoba to ne uviđa, sluzokoža njenog želuca mogla bi biti u teškom stanju – prekrivena ožiljcima, izgrebana, čak i kvrgava. Želudac je organ i kada se tokom života zlostavlja, može oslabiti kako u proizvodnji hlorovodonične kiseline, tako i u fleksibilnosti. Zbog toga može postati ranjiv na patogene poremećaje poput čireva koje uglavnom izazivaju bakterije.

Takođe, na dnu želuca, na putu do dvanaestopalačnog creva, može se napraviti vrećica kada truli proteini, masti i drugi ostaci počnu da se skupljaju i krenu niz ovaj prolaz. Lekari ne mogu da vide da se to događa, niti da vide kako želudac može da počne da se deformiše dok se proteže na jednom mestu, a ne na drugom, jer je vezivno tkivo oko želuca toliko dugo bilo zasićeno toksinima da je počelo da se rasteže – i to ne ravnomerno. To može dovesti do hijatalne hernije, grčeva u želucu, grčeva grla i jednjaka, refluksa kiseline i gorušice.

Monoishrana sklanja čoveka s ovog puta i daje želucu šansu da se izleči i podmladi. Jednog dana, želudac se može vratiti u stanje u kojem je dovoljno jak i fleksibilan, s dovoljno oporavljenim oštećenim tkivom sluzokože da bi mogao pravilno da funkcioniše.

Za jetru

Kada se ljudi bore s bilo kojim digestivnim problemima, bez obzira na simptome, svima im je jedno zajedničko: oslabljena jetra koja ne proizvodi dovoljno žuči da pravilno razgrađuje masti. Ispunjena toksinima, otrovima i patogenima, to je jetra koja stagnira ili je troma, sa sporijim snabdevanjem krvlju, što predstavlja problem za varenje jer oslabljena jetra svaljuje veći stres na digestivni trakt, uključujući i želudačne žlezde koje proizvode hlorovodoničnu kiselinu.

Svi ovi planovi monoishrane prilagođeni su jetri, što automatski pomaže digestivnom traktu i hlorovodoničnoj kiselini u želucu.

Za alergije na hranu

Planovi monoishrane u ovom poglavlju odlični su za rekalibraciju i oporavak od osetljivosti na hranu i alergije. Delimično zato što se ograničavanjem na jedan od ovih planova izbacuju problematične namirnice koje hrane patogene koji uzrokuju alergijski problem. Monoishranom vaš organizam se odmara od toksičnog nusproizvoda patogene proliferacije koji nastaje kada problematična hrana uđe u vaš organizam. Drugim rečima, virusi poput EBV obožavaju da se hrane jajima, glutenom, kukuruzom, mlekom, sirom, maslacem, svim ostalim mlečnim proizvodima i određenom prerađenom hranom. I uopšte, masna hrana iz biljnog i životinjskog carstva zgušnjava krv, što smanjuje nivo kiseonika u krvotoku i slabi jetru omogućavajući napredovanje virusa i neproduktivnih bakterija. Istovremeno, ti virusi proždiru toksične teške metale, pesticide, herbicide i hemikalije iz konvencionalnih proizvoda za čišćenje, osveživača vazduha, mirisnih sveća, kolonjskih voda, parfema i još mnogo toga čemu smo svakodnevno izloženi. Kada virusi ovako napreduju, oni izlučuju neurotoksine, koji nam ugrožavaju organizam i zbog kojih možemo postati osetljivi na hranu, čak i na hranu koja deluje zdravo. Bakterije kao što je streptokoka takođe se šire u ovom okruženju. Izostavljajući hranu koja stvara probleme, čišćenje monoishranom zaustavlja ovaj ciklus. Patogeni koji uzrokuju alergije i osetljivost na hranu počinju da gladuju i odumiru, a to vam omogućava da počnete da se oporavljate.

EFEKAT DETOKSIKACIJE

Istovremeno, monoishrana je tehnika koja može da vas izvuče iz vaših osetljivosti, a takođe je i vrsta čišćenja. Iako neće dovesti u red jetru do te mere kao što to može da uradi čišćenje 3:6:9, čišćenje monoishranom može blago da oslobodi manje nivoe toksina iz jetre istovremeno nežno detoksikujući sve druge organe kada i želudac, dvanaestopalačno crevo, tanko crevo, debelo crevo i rektum. Ono pruža snažnu detoksikaciju celom telu.

Opcije monoishrane navedene u ovom poglavlju, kao što smo ranije pomenuli, takođe su antipatogene: one su antivirusne, antibakterijske, antimikotične, protiv gljivica i plesni. Dok jedete bilo koju od ovih namirnica u vidu monoishrane, patogeni će početi da gladuju, a to na telo ima efekat detoksikacije. Pored toga što nudi fizičke koristi, ovaj efekat čišćenja takođe može značiti da monoishrana ima potencijal da deluje na žudnje i emocionalno obrađivanje. Da biste pomogli sebi, pogledajte dvadeseto poglavlje, „Isceljujuća moć vašeg tela" i dvadeset peto poglavlje, „Emocionalna strana čišćenja".

STRAH OD MONOISHRANE

Kada ljudi čuju za monoishranu, ponekad se plaše da ona ne nudi dovoljno hranljivih sastojaka ili raznolikosti. Ne možemo se posvetiti monoishrani s tim strahovima – oni potiču od dezinformacija da je za vas najbolji obrok koji sadrži što više boja. Taj trend ne uzima u obzir da, kada je nekome zdravlje ugroženo, bilo da je reč o poremećaju creva, jetre ili pankreasa, hroničnom misterioznom problemu s varenjem koji lekari ne mogu da odrede a ipak izaziva ozbiljno nadimanje, zatvor, grčeve ili

goruću bol; ili čak ugroženo problemom neuravnoteženog šećera u krvi, monoishrana zaista može da dovede do napretka. Napredovanje ne znači da se u telo unosi svaki hranljivi sastojak iz svake pojedine namirnice – jer kada ste ugroženi, ne možete sve to da obradite i iskoristite. Napredovanje podrazumeva da se telu pruži ono što mu je u tom trenutku potrebno da bi iskoristilo prirodnu sposobnost isceljivanja. Imaćete ostatak života da jedete više hrane. Trenutno radite na tome da popravite ono s čime se sada borite. Dok to ne shvatite, nećete moći da iskoristite široku raznolikost onoga što jedete.

Duga hrane

Za vreme čišćenja monoishranom, veće količine lekovite hrane koje jedete, poput papaje, i način na koji vaše telo ima koristi od toga, nadmašuju potrebu za raznolikošću. Ako pokušavate da stavite na tanjir čitavu dugu, dobijate samo male količine raznovrsne hrane – komadić paradajza u salati, nekoliko parčića krastavca, nekoliko listova mešanog zelenog povrća. Iako vam to može dati puni spektar, to nije kao da pojedete celu činiju paradajza ili celu glavicu karfiola u jednom obroku. Umesto toga, rastežete hranljive sastojke u komadićima hrane. U nekim slučajevima to na kraju može da se pokaže kao uspešno. Ako vaše varenje nije ugroženo, možda vam je dovoljna salata od tog komadića paradajza, nekoliko kriški krastavca, malo naribane šargarepe, dva cvetića brokolija, parčeta crvene paprike, parčenceta avokada i kriške pomorandže (ako dozvoljavate sebi da jedete voće), sa šnitama pilećih prsa na vrhu. Ali ponekad je u našem svakodnevnom životu, čak i kada nismo na monoishrani, bolje da se koncentrišemo na moćniju hranu i veću količinu. Užina u vidu dve šolje divljih borovnica, recimo, može biti korisnija od šačice divljih borovnica među sitnim pregrštima druge hrane, i ta činija paradajza može biti korisnija od polovine malog paradajza pomešanog u seckanoj salati koju niste ni pojeli celu tokom ručka.

Ako vam je probava slaba, koliko koristi imate od ishrane koja ima za cilj pun spektar? Koliko hranljivih sastojaka vaš probavni sistem može da izvuče iz toliko različitih komadića onda kada se bori da uopšte funkcioniše? Istina je da, kada ste zaista kompromitovani, veće porcije određene, korisne lekovite namirnice ponuđene u ovom poglavlju premašuju potrebu za malo ovoga i malo onoga. Kada se fokusirate na obroke sastavljene od jedne ili dve (ili tri) lekovite namirnice navedene u ovom poglavlju, zaista možete napredovati.

Ne morate po svaku cenu tražiti raznovrsnost u ishrani. Ne radi se o tome da u roku od jednog dana u sebe unesete sve što je moguće. Superhrana u prahu s pedeset sastojaka glavni je primer kako ste na gubitku kada to pokušavate da uradite. Kada zahvatite kašiku mešavine u prahu, dobijate samo trunku svakog sastojka; to je praktično ništa. Raznovrsnost bi trebalo da bude dugoročni cilj. Imate samo jedan želudac i on može da primi samo određenu količinu hrane dnevno. Ako ciljate na dugu punog spektra svaka dvadeset i četiri sata, zapravo vam se mogu javiti nedostaci hranljivih materija jer slaba probava znači da ionako možete da obradite samo neke od tih namirnica. Uz to, problematična hrana koju u isto vreme jedete može da ometa apsorpciju i asimilaciju dragocene hrane.

Čak i tokom meseci monoishrane sa samo jednom ili dve namirnice, dobijate više raznolikosti nego što mislite. Kada jednom odete u

prodavnicu, banane mogu biti s jedne farme. Sledeći put kada odete tamo ili možda u drugu prodavnicu, banane mogu biti s druge farme ili s drugog polja na istoj farmi, a to znači malo drugačiji sastav hranljivih sastojaka. Isto važi i za bilo koju drugu namirnicu koju jedemo na monoishrani. Jedan usev maradolske papaje može biti s jednog mesta, a sledeći put kada kupite gajbu papaje, one mogu biti iz drugog izvora. Čak i ako isključivo jedete krompir i zelenu salatu s polja odmah pored vas, dobićete više nego dovoljno raznolikosti jer se sastav tla s vremenom menja.

Kada ste na monoishrani, dobićete više hranljivih sastojaka nego što možda mislite – više antioksidansa, više minerala u tragovima, više antivirusnih materija, više antibakterijskih materija, više lekovitih jedinjenja fitohemikalija, više vitamina C, više kalijuma, više mineralnih soli, više glukoze – jer jedete neverovatno hranljivu hranu u većim količinama nego ikad. Papaja je jedna od najlekovitijih namirnica na planeti u ovom trenutku. Ako jedete dobru količinu papaje svakog dana, dobijate mnogo više koristi za isceljivanje nego ako ste toliko okupirani unošenjem dugom razne hrane svakog dana da pojedete samo jednu papaju na svakih šest meseci. A onda ćete, posle nekoliko meseci monoishrane papajom i zelenom salatom, možda osetiti da je vreme da se doda banana, ili možete preći na monoishranu krompirom i zelenom salatom neko vreme pre nego što počnete da uvodite drugu hranu. S vremenom ćete dobiti raznovrsnost, i to će biti raznovrsnost koju možete da obradite, apsorbujete i asimilujete, a time ćete imati i koristi od nje na dubokom nivou.

Sok od celera takođe je važan deo ovih planova ishrane. To je biljni lek koji je više od superhrane i kada ga uvrstite u svaki dan tokom monoishrane, zaista ćete videti razliku. Možete biti neko ko nikada ne popije čašu čistog soka od celera, a pritom jede sasvim raznovrsnu hranu, i opet vas bolest može savladati jer se nikada ne rešava istinski osnovni problem u telu kod kojeg je sok od celera mogao pomoći. Ako je raznolikost hrane ključna za zdravlje, zašto toliko ljudi na naizgled zdravim, raznovrsnim ketogenim, paleo ili vegetarijanskim bogatim proteinima/mastima, veganskim, intuitivnim i biljnim načinima ishrane i dalje oboleva?

Sve ovo znači da ne možete krenuti u monoishranu razmišljajući: „Neću dobiti sve potrebne hranljive materije." Lišićete sebe mogućnosti da se iscelite. Umesto toga, zapitajte se koliko ljudi koji jedu čitav spektar hrane jer veruju u „sve samo umereno" na kraju oboli. Odgovor je mnogo ljudi, uključujući i one koji jedu samo neprerađenu, integralnu hranu. Oni koji unose razne orašaste plodove, semenke, divlju ribu, organsko voće i povrće, divljač i nepasterizovane životinjske proteine i dalje postaju žrtve svih vrsta bolesti, baš kao i svi drugi koji gaje bilo koji sistem uverenja vezan za hranu jer odgovor na pitanje zašto se razbolevamo nije zato što jedemo neraznovrsnu ili neuravnoteženu hranu. Na ovaj svet dolazimo s različitim nivoima patogena i toksina kojima smo bili izloženi već pri začeću, u materici i kao novorođenčad. Povrh toga, skupljamo ih i dalje putem veza i drugih načina lakog izlaganja – a ti otrovi i patogeni su ono što nam uzrokuje zdravstvene probleme tokom života. Kada se suočimo s ovom istinom, zapravo ćemo krenuti putem isceljenja i moći ćemo da se zaštitimo.

Moramo biti oprezni da ne postanemo opterećeni mišlju da je monoishrana siromašna hranljivim materijama. Jedna namirnica može nekome spasti život kada se suoči s misterioznim

stanjem koje lekari ne mogu da objasne. Kada je sklupčan na podu u bolovima od grčeva koje medicinska ispitivanja i razni stručnjaci nisu rešili, ili kada ga muče misteriozna povraćanja, mučnine ili gastritis koje nijedan gastroenterolog ili drugi medicinski autoritet ne može da rasvetli, monoishrana može da mu preokrene život tako da može ponovo da jede bez patnje, da dobije priliku da se izleči i nastavi sa svojim životom.

Šta je s proteinima i mastima?

Pitanje na koje morate biti spremni kada jedete nešto poput papaje za sve obroke glasi: „Gde su ti proteini?" Ako ste neko ko je žrtva reči *protein* – što znači da proteinima dajete uzvišen status i verujete da su oni odgovor za sve u životu – to najverovatnije znači da ćete biti u iskušenju da se klonite monoishrane i propustite njene isceljujuće dobrobiti. Ili možete biti spremni za to pitanje i znati šta da odgovorite.

Zapamtite ove reči: živimo u svetu koji jede obilje proteina i to je veoma bolestan svet. Sve više ljudi jede sve više proteina i sve su bolesniji. Da li zbog toga mislite da su proteini rešenje? Ili mislite da bi mogao postojati neki drugi razlog zašto ljudi obolevaju?

Kada neko s hroničnom bolešću ili bilo kojim simptomom ode kod svog lekara i on kaže: „Možda vam treba više proteina", da li to ima logike? To se svakodnevno dešava milionima ljudi. Zar lekari ne bi trebalo da kažu: „Hajde da pogledamo druge razloge zbog kojih biste mogli biti bolesni"? Istina je da svi ljudi imaju posla s patogenima, toksičnim teškim metalima, drugim toksinima i nedostacima, ali ih ne uče koja je prava hrana za isceljenje. Protein nije ono što nedostaje. Bioraspoložive amino-kiseline, antioksidansi, beta-karoten, glukoza, mineralne soli, antivirusna sredstva, antibakterijska sredstva, antimikotici, minerali u tragovima i jedinjenja fitohemikalija protiv starenja u papaji, a kamoli u soku od celera ili drugim opcijama monoishrane zapravo su ono što nudi istinsko isceljenje oboljenja zbog kojih je život postao nepodnošljiv – zato što zapravo pomažu u zaustavljanju virusa i neproduktivnih bakterija zbog kojih je toliko mnogo ljudi bolesno. Proteini ne rade ništa nalik tome. Proteini ne zaustavljaju viruse ili bakterije. Proteini ne uklanjaju toksične teške metale. Proteini ne detoksikuju i ne čiste telo. Proteini ne neguju centralni nervni sistem, neurotransmitere ili neurone. Proteini nas ne oporavljaju i ne obnavljaju nakon što smo prošli kroz pakao s hroničnim bolestima.

Medicinsko istraživanje i nauka zapravo još uvek ne mogu da shvate koliko nam je proteina potrebno, šta zapravo oni rade ili čak da li su korisni. Ne postoji tehnologija koja prati proteine dok ulaze u usta, nastavljaju kroz probavni sistem i putuju ostatkom tela – ne postoji tehnologija koja bi utvrdila kuda idu, šta rade i da li pomažu. Zasluga proteina razvijena je kao teorija i ostaje teorija, što znači da kada ljudi govore o najboljim izvorima proteina, to je samo teoretski, iako sva priča koju ćete čuti o proteinima može zvučati napredno. Ako medicinska istraživanja i nauka ne znaju šta uzrokuje autoimune i hronične bolesti, kako bi mogli znati da li su proteini za nas korisni ili ne, da su oni to što nam je potrebno kada smo hronično bolesni? Ne znaju šta nam je kada smo bolesni, a ipak nam govore da su nam tada potrebni proteini. Teorija da su proteini rešenje za sve probleme, žao mi je što to moram reći, nije ništa drugo do nagađanje i mašta. Čak i najobrazovaniji ljudi nemaju pojma šta „proteini" zaista znače za naše zdravlje – nemaju resurse

da to znaju – zato ne dopustite da vas tema zastraši. Zapravo, unosite dovoljno proteina na monoishrani. Ove opcije hrane u ovom poglavlju pružaju vašem telu najprihvatljiviji, biorasploživi izvor proteina koji su vam potrebni da biste bili jaki i vitalni.

Ljudi često brinu i o tome koliko masti treba da jedu, posebno zato što trendovi o visokom sadržaju masti i dalje privlače pažnju. Živimo u svetu koji pati dok jede obilje masnoća. Da li vas to navodi na zaključak da je ishrana bogata mastima rešenje? Nije rešenje. Tragovi korisnih masti koje sadrže namirnice kao što su banane, krompir, papaja, pa čak i zelena salata dovoljne su da vam održe zdravlje, pa ne treba da brinete da li je bilo koji od ovih planova monoishrane problematičan zato što ne sadrži radikalne masti poput orašastih plodova, semenki, maslina ili avokada. Bilo koji od ovih planova monoishrane pružiće vam potrebne omege. Istina je da je prednost što monoishrana ima tako malo masnoća – uzdržavanje od radikalnih masti pomaže da se uravnoteže velike količine masti koje smo pojeli u drugim prilikama u životu i daje jetri odmor od ogromnog tereta prerade masti iz obroka u obrok i pritom sagoreva svoje rezerve žuči i slabi pankreas. Taj odmor za vašu jetru (i pankreas) ključni je deo lečenja monoishranom. (Za više informacija o masnoći, ponovo pogledajte sedmo poglavlje, „Problematične namirnice".)

Naš odnos s hranom

Ponekad se ljudi u vašem životu ne brinu zbog proteina ili masti ili raznih hranljivih sastojaka kada počnete s monoishranom. Nekada ih brine to što ste postali opsednuti hranom. Ako naiđete na ovakvu zabrinutost, utešite se činjenicom da su svi opsednuti hranom. Ne dozvolite da vas iko zavara da ima sve odgovore i da mu hrana nije najvažnija stvar u životu. Čak i ako kažu da ne razmišljaju o hrani, da ih ona ne zanima, da jednostavno jedu kad im se jede, vidite kako reaguju ako im neko oduzme hranu koja im se sviđa i zameni je hranom koju ne vole. Svi su opsednuti hranom. Niko nije oslobođen fiksacije na hranu.

Kada čovek koji se bori sa simptomom ili oboljenjem koristi hranu da bi se oporavio i izlečio, i čuje da je opsednut hranom, osoba koja ga proziva je neko kome sopstveni simptomi i oboljenja još uvek ne ometaju život. I sama ta osoba je opsednuta hranom, samo što svoj strah od hrane projektuje na tog čoveka koji zapravo govori o hrani i svakodnevno radi s hranom kako bi pokušao da ozdravi. Bez obzira na poreklo te sumnjičave osobe ili na to šta ona jede ili ne, hrana joj usmerava život – ponavljam, svi su opsednuti hranom. Moramo biti opsednuti hranom; ljudi su predodređeni da se koncentrišu na to odakle dolazi sledeći obrok. Ako to ne radimo, ako aktivno izbegavamo razmišljanje o tom sledećem obroku, prete nam nezdravi izbori kada previše ogladnimo, a to može dovesti do skupa opsesivnih misli dok se kajemo što smo posegnuli za tim kolačem ili keksom. Sve ćemo to detaljnije istražiti u dvadeset petom poglavlju, „Emocionalna strana čišćenja".

Da li je moguće postati toliko opsednut monoishranom – jer vas je ona spasla kad ste patili – da vas strah sprečava da unesete neku drugu hranu kada je vreme da krenete dalje? Naravno da je moguće. Baš kao što je moguće postati opsednut načinom na koji sečeš grejpfrut pre nego što ga pospeš šećerom, ili time da piješ kafu ceo dan, a onda da se noću prejedaš, ili stavljanjem tačno odgovarajuće količine putera od kikirikija u ovsenu kašu, ili presipanjem

mrvica keksa iz tegle u činiju da se ne bi bacile ili bilo čime drugim u vezi s hranom. Ključ je, kao i kod svake fiksacije hranom, podizanje svesti o tome. Opazite da li osećate bilo kakvo kolebanje da prestanete s monoishranom i shvatićete šta je zapravo ta fiksacija – normalna vezanost za hranu zbog koje ste počeli da se osećate bolje.

Ljudi koji nisu probali monoishranu ne shvataju da, u najmanjem slučaju, ta tehnika oslobađa mentalnu energiju vezanu za hranu i da može da smanji vreme provedeno u kuhinji. Dok ste na planu monoishrane, zamršeno planiranje s beskrajnim sastojcima i izborima više puta dnevno zamenjuje se radikalnom jednostavnošću. Tako se oslobađa prostor u mozgu koji niste ni znali da imate, kako biste mogli da se fokusirate na druga područja svog života osim na hranu. To je jedna od tajni monoishrane – zapravo pomaže u isceljenju vašeg odnosa s hranom, a istovremeno pomaže i u isceljenju vašeg tela.

Pronađite slobodu u saznanju da niste „drugi" zato što morate da posvetite mentalne resurse određenom načinu ishrane kako biste se izlečili. Koliko god da se zbog toga osećate izolovano – jer drugi ljudi nisu uvek previše glasni kad govore o svojim potrebama za hranom i fiksacijama, iako, verujte mi, i oni pate od njih – niste sami. Takođe pronađite slobodu u saznanju da niste zauvek zarobljeni u monoishrani. Kada vam se zdravlje popravi, počećete da eksperimentišete s postepenim dodavanjem hrane. Slede saveti za taj proces prelaska.

PRELAZ S MONOISHRANE

Nećete biti na monoishrani ceo život. Ne morate ni da prestanete s njom pre nego što ste spremni – ako vam je bolje s čišćenjem monoishranom, logično je da se možda bojite da ga prekinete i rizikujete da izgubite oslonac.

U svakom slučaju, doći će dan kada ćete biti spremni da se vratite raznovrsnijoj ishrani, bilo da jedva čekate ili da oklevate, bilo da je to posle nekoliko dana, nedelja ili dužeg perioda zato što vam je monoishrana bila potrebna kako biste se izborili sa ozbiljnijim problemom. Treba razmotriti kada i kako izvesti ovu tranziciju. Koliko god da ne treba da se opterećujete brigom da ćete morati da sprovodite monoishranu do kraja života verujući da nikada više nećete jesti drugu hranu, takođe ne treba razulareno da napuštate monoishranu ponovo uvodeći sve vrste nove hrane odjednom.

Možda vi niste iskusili nikakve prave simptome i probali ste monoishranu kako biste poboljšali celokupno zdravlje i izoštrili čulo ukusa, kako biste mogli više da cenite različite arome. Ako je to slučaj, počnite da jedete raznovrsnije i uvodite drugu hranu kad god želite. Ili ste možda stvarno imali određene tegobe, a monoishrana vam je pružila pravo isceljenje. Niste zarobljeni; ipak ćete jednog dana moći da napustite monoishranu. Obično ćete i sami znati kada za to dođe vreme.

Pravo vreme

Kada dođe pravo vreme, najbolje je da se ne vraćate problematičnim namirnicama. Umesto toga, i dalje se držite jednostavnosti i dodajte po jednu novu namirnicu (koja ne izaziva probleme). Možete čak i da odlučite da pređete dugoročno s jednog plana monoishrane na drugi pre nego što počnete da uvodite veliku raznolikost hrane. Na primer, ako ste dugo bili na čišćenju monoishranom krompirom i zelenom salatom i spremni ste za promenu i

istovremeno nervozni zbog ponovnog uvođenja previše namirnica, možete da odaberete drugu opciju ishrane s početka ovog poglavlja. Kako znate da ste spremni da završite s monoishranom? Jedan od načina na koji možete zaključiti da vam se nervi prirodno isceljuju jeste taj da se postepeno vraćate svom starom životu. Osećate se bolje nego ranije. Dok dodajete različite namirnice, jednu po jednu, osećate da ih vaš organizam dobro podnosi. Primećujete koliko ste daleko odmakli od one tačke s koje ste počeli.

Važni saveti za prelaz

Kada ste spremni da se vratite većem broju namirnica, ne treba da se bacite na odrezak s prženim lukom i puter-kiflom, i na sladoled od čokolade za desert. Ne treba čak ni odmah da se vratite zdravijim radikalnim mastima. Dobro je da odvojite malo vremena da pustite svoje telo da se prilagodi. To znači:

- **Klonite se neko vreme radikalnih masti.** Podsećanja radi, radikalne masti uključuju orašaste plodove, semenke, putere od orašastih plodova, poput putera od kikirikija, ulja, kokos, avokado, kakao, čokoladu, masline, supe od kostiju i druge životinjske proteine. Koliko dugo, zavisi od stanja u kojem ste bili kada ste počeli s čišćenjem monoishranom. Da li ste bili bolesni s nekoliko blagih simptoma ili ste bili u zaista teškoj situaciji? Možete se kloniti radikalnih masti koliko god dugo želite – nemojte se plašiti ili paničiti da propuštate bilo šta što radikalna masnoća nudi. Ne dajte da vas zbuni ili pokoleba neka dobronamerna osoba ili članak koji navodi da su mozgu potrebne masti; to je zasnovano na propagandi i teorijama koje iza sebe nemaju naučne dokaze. Naš mozak je uglavnom sastavljen od skladišta glikogena, a mozak radi na glukozu, koja je oblik šećera. Bez tog šećera ćelije ne mogu da funkcionišu; centralni nervni sistem se gasi. Zato ne brinite o što bržem uvođenju masti i posvetite se procesu isceljenja. Recepti u dvadeset trećem poglavlju pomoći će vam oko ideja za obroke i užine. Ako na kraju želite ponovo da uvedete radikalne masti, avokado je najlakši za digestivni sistem. Počnite s četvrtinom zrelog avokada i jedite ga na kraju dana, zajedno sa salatom ili povrćem na pari.
- **Takođe se klonite celog spiska problematične hrane** datog u sedmom poglavlju. Naročito ako vam je bilo loše pre nego što ste započeli čišćenje monoishranom, klonite se hrane koja stvara probleme. Čak i ako pre monoishrane niste bili u kritičnom stanju, pokušajte da uklonite te namirnice iz svoje ishrane.

Toliko ste napredovali

Imajte na umu da nakon čišćenja monoishranom zdrava vlaknasta hrana (poput kelja, crvene paprike, pomorandže, karfiola, brokolija i špargli) ili hrana na bazi masti (poput lososa, orašastih plodova, semenki, maslaca od orašastih plodova i žitarica bez glutena) koja nije na spisku problematične hrane i dalje može da izazove nelagodu kada počnete da je vraćate u ishranu. To što osećate nelagodnost ne znači da je

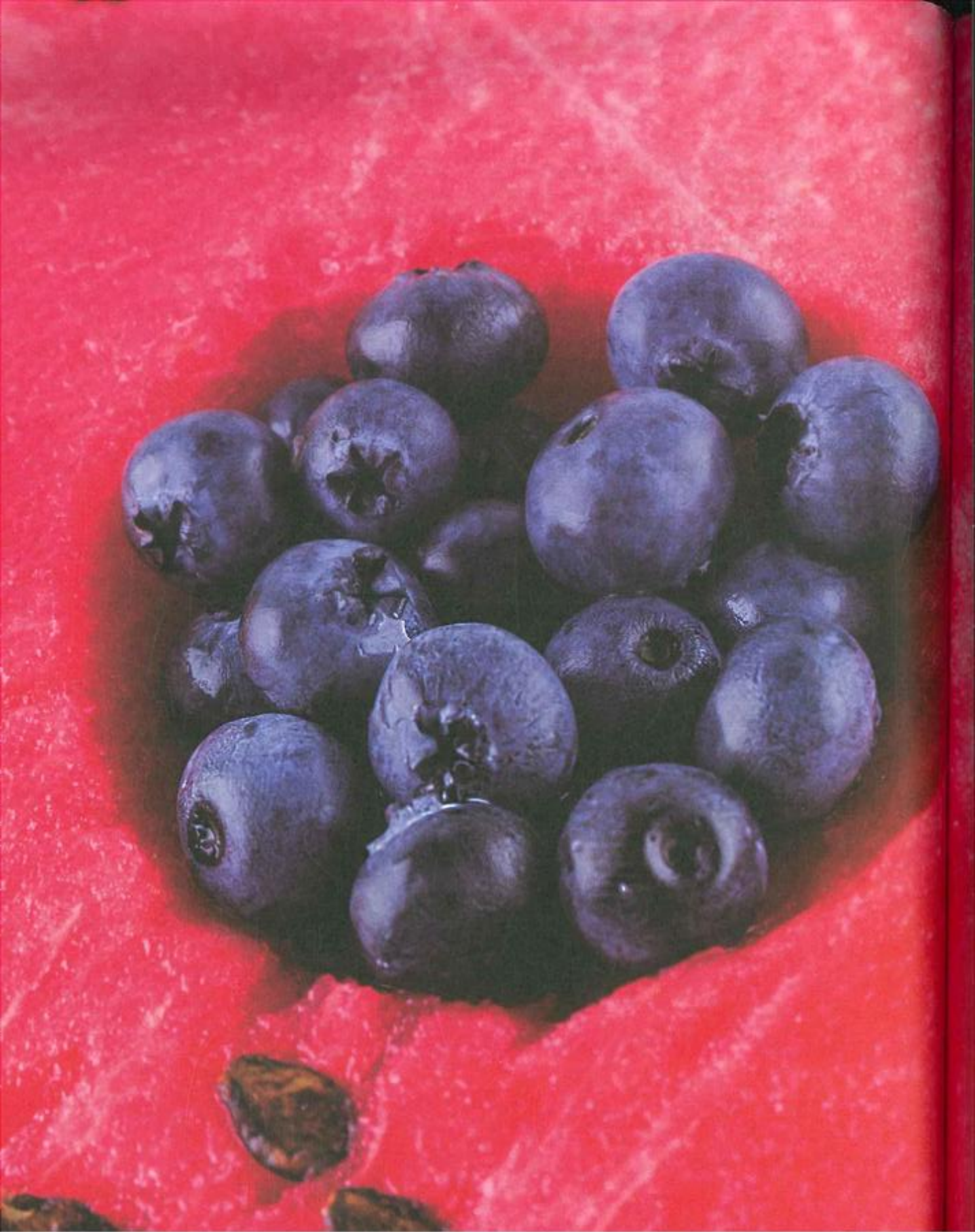
ovo loša hrana. Kada se ljudi isceljuju, ponekad ne shvataju koliko su napredovali. Na primer, možda su počeli čišćenje monoishranom s ekstremnim nadimanjem, nelagodom, mnogo gasova i grčeva. Kako počnu da napuštaju monoishranu, mogu osetiti kako im nova hrana koju uvode grebe sluzokožu probavnog trakta ili čak osećaju vrlo blago nadimanje. Iako hrana koju uvode nije problematična, to ih može uplašiti.

Ako se pronalazite u ovom opisu, podsetite se koliko vam je bolje nego pre. Bolje ste usklađeni sa svojim zdravljem nego ikada ranije, svesni ste suptilnih osetljivosti ili suptilnih razlika. Čišćenje monoishranom toliko vam je prijalo i osećate se toliko bolje da ćete, kada napravite prelaz, iako vam je probava daleko bolja nego što je bila kad ste počeli – s jačom žuči iz jetre i hlorovodoničnom kiselinom iz želuca – verovatno više nego ranije osećati kako vam se telo prilagođava različitoj hrani. Ne mešajte to s time koliko vam je bilo loše pre monoishrane.

Ako ste zabrinuti zbog neke suptilne osetljivosti iako ste mnogo napredovali, uvek se možete vratiti u svoju zonu komfora s namirnicama koje su vam prijale tokom ishrane. Koliko god da ste napredovali, možda i dalje imate blagu upalu od ostataka patogena i toksina. Normalno je da se vratite monoishrani nakratko kad počnete da menjate hranu. Ili ćete možda, tokom prelaznog perioda, želeti da eksperimentišete s nekom drugom opcijom monoishrane s početka poglavlja. Ili možda želite da unesete više namirnica iz ovog poglavlja i pronađete novu zonu komfora. Čak i ako to nije pravi put za povratak na raznovrsniju ishranu, setite se koliko ste daleko dogurali sa svojim procesom isceljenja. Nalazite se na mnogo boljem mestu nego što ste bili ranije. I sami ste sebe doveli dotle.

„Setite se koliko ste daleko dogurali sa svojim procesom isceljenja.
Nalazite se na mnogo boljem mestu nego što ste bili ranije.
I sami ste sebe doveli dotle."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum



DEO IV

INSAJDERSKI VODIČ ZA ČIŠĆENJE

Šta treba i šta ne treba da radite

U ovom poglavlju ćete pronaći moćne informacije o procesu čišćenja. Shvatite to kao priručnik za negu koji će vam pomoći da postanete stručnjak za čišćenja Medicinskog medijuma, sa savetima i odgovorima za veće dejstvo čišćenja. Međutim, to nije sve. Ovo su ključna razumevanja i uvidi koji će doprineti da vaše čišćenje postane katalizator promena u vašem životu. Evo pregleda onoga što sledi:

- ovo je duhovno čišćenje;
- kada se sprovodi čišćenje;
- tajna rođendanskog čišćenja;
- kada da jedete tokom čišćenja;
- prekidi čišćenja;
- voda i druga pića;
- voda s limunom;
- glad i porcije;
- so, začini, mešavine začina, crvene alge i med;
- suplementi i lekovi;
- deca;
- trudnoća i dojenje;
- problem sa žučnom kesom;
- dijabetes;
- organsko protiv konvencionalnog;
- sirovo protiv kuvanog;
- nemasno i nakon čišćenja;
- isceljujuće reakcije i dodatne metode detoksikovanja;
- post na vodi;
- post na sokovima i čišćenje sokovima.

OVO JE DUHOVNO ČIŠĆENJE

Svako čišćenje Medicinskog medijuma prevazilazi fizičku ravan. Čišćenje 3:6:9 je duhovno čišćenje. To važi i za svako drugo čišćenje u ovoj knjizi i ovom serijalu. Zato što ih nije stvorio čovek. Potiču iz višeg izvora.

Ljudi često misle: *Dobro, informacije Medicinskog medijuma pomogle su mi da se izlečim od svojih simptoma. Sada treba da krenem na duhovno putovanje.* Čini se da ne shvataju da je upotreba informacija Medicinskog medijuma za oporavak sam početak njihovog duhovnog putovanja. Kada se vaše telo fizički oslobađa iz stegnutog, bolesnog i mukotrpnog stanja, oslobađa se

i vaša duša, i lakše možete da nastavite svoj duhovni razvoj. Iste informacije koje leče vaše telo, leče i vašu dušu.

Preporučujem ljudima da se osvrnu malo unazad da vide koliko su daleko stigli, kako fizički, tako i duhovno, nakon što su iskoristili informacije Medicinskog medijuma. Jedna od najvećih lekcija u našem duhovnom razvoju jeste da ne uzimamo čudo zdravo za gotovo. Kada se mučite i patite od simptoma i oboljenja, svuda tražite odgovore i ne dobijate ih, a onda vam se ti odgovori ponude s više instance, i ne možete dobiti ništa duhovnije od njih. Samo zato što je u taj proces umešan glasnik, to ne znači da je ove odgovore stvorio čovek. Ti odgovori prevazilaze fizičko isceljenje. Čišćenje od pravog izvora bola predstavlja najduhovnije isceljenje koje postoji. Isceljenje fizičkih simptoma leči vašu dušu.

Ne možemo uzeti čišćenje 3:6:9 i ostala čišćenja u ovoj knjizi zdravo za gotovo i iskoristiti ih za lečenje fizičkih simptoma, a zatim ih odbaciti u stranu da bismo mogli da započnemo duhovno putovanje u potrazi za odgovorima. Već smo na duhovnom putovanju. Duhovni odgovori su nam već pomogli da se očistimo; vratili su nam veru u mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje; obnovili su nam dušu; i omogućili da svojom slobodnom voljom sledimo bilo koji put koji izaberemo. Uvek imajte u vidu: da li bismo uopšte bili u ovom trenutku napretka da nije bilo duhovnog razvoja kroz koji smo već prošli?

Imajte na umu da svaki samozvani stručnjak koji nudi turu čišćenja 3:6:9 koja obuhvata sadržaj za zdravlje ili čišćenje koji nije dobijen od Medicinskog medijuma zapravo poništava čišćenje. Isto važi i ako neko pokušava da veže spoljašnje duhovne informacije za čišćenje – ono će zbog toga postati neefikasno. Ova fizička i duhovna čišćenja oslanjaju se na informacije koje potiču iz prvobitnog izvora.

Ako želite da proširite duhovnu prirodu čišćenja 3:6:9 ili nekog drugog u ovoj knjizi, primenite meditacije iz knjige *Spasavanje jetre*. Takođe ćete dobiti podršku od meditacije u zalazak sunca i drugih tehnika isceljenja duše u *Medicinskom medijumu*.

KADA DA SPROVODITE ČIŠĆENJE

Što se tiče izbora kada ćete započeti čišćenje 3:6:9, najveći odlučujući faktor jeste ono što će vam najviše odgovarati. Odredite tih devet dana u kalendaru i potrudite se da devetog dana ne budete zauzeti do guše jer će se vaše telo najviše oslobađati baš tog dana. I zapamtite, najbolje je da isplanirate nekoliko dana prilagođavanja nakon što se završi čišćenje, da biste tokom određenog vremena ponovo uvodili više različitih vrsta hrane. Drugim rečima, možda nećete želeti da pravite roštilj dan nakon završetka čišćenja.

TAJNA ROĐENDANSKOG ČIŠĆENJA

Postoji i šira slika koja ima veze s ciklusom obnavljanja jetre, koncept koji sam uveo u knjizi *Spasavanje jetre*. Vaša jetra se neprekidno obnavlja, svakodnevno. Ali to što jetra generiše nove ćelije, znači da su to čiste ćelije. Zagađene ćelije iz prošlosti kontaminiraju nove ćelije, osim ako aktivno ne izvlačimo uzročnike problema kao što su virusi, virusni nusproizvodi i ostaci, toksični teški metali, pesticidi, osveživači vazduha, mirisne sveće, kolonjske vode, parfemi i još mnogo toga.

Ako ne uklonite otrove iz svog organizma, u novim ćelijama će uvek postojati visok nivo kontaminacije. Zamislite, na primer, da je neko prosuo kolonjsku vodu na košulju koju ste nosili. Umesto da operete košulju, okačili ste je nazad u ormar. Sad će svaki odevni predmet koji stavite u ormar postati kontaminiran; pokupiće miris i kada ga izvadite iz ormara, mirisaće na parfem. Po istom principu problematični činioci mogu dugo da se zadrže u jetri prenoseći se od zagađenih ćelija na nove. Isti je princip čišćenja: da biste započeli iznova, moraćete svu odeću u svom ormaru temeljno da operete – ili da očistite ćelije od problematičnih činilaca – čak i ako je potrebno nekoliko tura da biste se rešili kontaminacije.

S tim u vezi, uvek je dobar trenutak da razmislite o tome da provedete jetru kroz čišćenje 3:6:9 jer je svako vreme dobro da krenete putem ka zdravijoj jetri, koja je najvažnija za vaše blagostanje. Evo bonusa: posebno je dobro na svake tri godine voditi računa o jetri čišćenjem 3:6:9. Od rođenja, vaša jetra se obnavlja za trećinu na svake tri godine. Do vašeg trećeg rođendana, njeno rutinsko obnavljanje ćelija ubrzalo je ozbiljan remont ćelija regenerišući trećinu ćelija otprilike kad ste napunili tri godine. Vaša jetra je obnovila još jednu trećinu svojih funkcionalnih ćelija do vašeg šestog rođendana, a zatim je obnovila poslednju trećinu ćelija do devetog. Kad je trebalo da napunite dvanaest godina, sve je počelo ispočetka. Ovaj devetogodišnji ciklus obnavljanja nastavljen je i trajaće do kraja vašeg života.

Ključ je u tome da se jetri pruži prilika da obnovi *čiste, nekontaminirane, zdrave* ćelije. To počinje redovnim čišćenjem tokom godina, bilo sa čišćenjem 3:6:9, čišćenjem štetnih mikroorganizama, čišćenjem za detoksikaciju teških metala ili bilo kojim drugim čišćenjem Medicinskog medijuma. Možete sebi dati poseban podsticaj ako, otprilike tri meseca pre rođendana koji je deljiv s tri, posebno obratite pažnju na čišćenje. (Ako ste rođeni prerano i nerazvijeni, imate nekoliko meseci za opuštanje posle rođendana.) Ako treba da napunite – da navedemo nasumične rođendane deljive s tri – 24, 39, 45, 51, 63, 78, 87 ili 93 godine, ili ako treba da proslavite bilo koju drugu godinu koja je deljiva s tri, učinite sebi posebnu uslugu s čišćenjem 3:6:9 jer tada je veća verovatnoća da ćete osetiti razliku.

Da li uočavate i duhovnu prirodu ovoga? Kada se bavimo rođendanima i brojevima koji blisko sarađuju s našim organima, to nas uvodi u ritam s fizičkim i duhovnim satom našeg obnavljanja. Ovo duhovno čišćenje nije samo čišćenje ćelija. Radi se o duhovnom algoritmu i o tome kako brojevi učestvuju u definisanju naše ljudske prirode, načina na koji smo stvoreni i kako možemo da se izlečimo. To kod čišćenja povećava snagu duhovnog razvoja i preporoda.

Čišćenje 3:6:9 pojačava vezu uma i tela pomažući vam da spojite svoj um, telesnu svest i fizičko telo. Povezuje vas sa samom suštinom onoga što traži svako ko traga za bilo kakvim duhovnim uvidom: povezuje vas s onim što jesmo.

Za dodatnu podršku kada se ne čistite tokom onih nekoliko meseci pre rođendana deljivog s tri, možete piti više soka od celera, jesti malo manje masti i izbegavati namirnice iz sedmog poglavlja kad god možete (naročito namirnice najvišeg nivoa), unositi više voća za antioksidanse, antivirusna i antibakterijska jedinjenja, minerale u tragovima i preko potrebnu glukozu; više se hidrirati; i redovnije sprovoditi jutarnje čišćenje.

KADA DA JEDETE TOKOM OVOG ČIŠĆENJA

Kada razmišljate o tome kako da rasporedite obroke i užine tokom ovih čišćenja, najvažnije je da imate na umu da pijete sok od celera bez ičeg drugog i da mu date vremena da obavi svoj posao. Ujutru to znači da sačekate od 15 do 30 minuta nakon što popijete vodu s limunom ili limetom pre nego što počnete da pijete sok od celera, a zatim da sačekate još najmanje od 15 do 30 minuta nakon što popijete sok od celera da biste doručkovali. Ako se tresete bez hrane odmah ujutru kad ustanete ili osećate da vam treba kalorija, dodajte malo sirovog meda u vodu s limunom ili s limetom koju pijete nakon buđenja.

Kada popijete drugu porciju soka od celera po podne, sačekajte najmanje 60 minuta posle ručka da počnete da ga pijete, a zatim sačekajte od 15 do 30 minuta kad popijete sok od celera, pre nego što pojedete bilo kakvu užinu. Znam da nije zabavno i lako pratiti ta vremenska uputstva u vezi sa sokom od celera. Ali vredi – tajming mnogo utiče na sposobnost soka od celera da vam pomogne.

Što se tiče pitanja kada ili kako napraviti razmak između druge hrane i pića tokom dana, ne postoje prava pravila. Ako već imate osetljiv probavni sistem, tokom ovog čišćenja slobodno možete da nastavite s razmakom između obroka koji vam odgovara. Na primer, ako vam je uvek teško da jedete ujutru, ne morate se odmah prisiljavati na smuti; možete malo sačekati da vam se telo prilagodi novom danu pre nego što ga započnete. A možda ste osoba kojoj je rano potrebna hrana; u tom slučaju odmah ujutru popijte vodu s limunom ili limetom (sa sirovim medom po želji) i sok od celera (i dalje praveći razmak između njih) kako biste što pre stigli do doručka. Koji god hronični digestivni problem da imate, bilo da je to jogunast, osetljiv probavni trakt koji odbija da sarađuje ili zatvor koji možete da ublažite jedući u određeno vreme, radite onako kako se osećate u datom trenutku. Prilagodite personalizovanu strategiju koju ste razvili za svakodnevno preživljavanje tako da je koristite i tokom čišćenja jedući i pijući kada vam najviše odgovara.

Ako nemate problema sa osetljivom probavom, nakon što ujutru prvo prođete kroz određene smernice s vodom s limunom ili limetom i sokom celera, možete jesti i piti kada vam prija. Nema potrebe da se preterano trudite da razmaknete svako piće, međuobrok i obrok zbog nekog sistema uverenja koji ste negde pokupili, niti postoji stvarna korist od doslednog praćenja određenog pristupa. Na primer, ako budete večerali kasno uveče jer ste ceo dan strogo pravili razmake između obroka, nećete sebi učiniti uslugu jer će to rezultirati izgubljenim snom. Budite popustljivi prema sebi tokom dana i obratite pažnju na to koji vremenski raspored obroka vam odgovara.

PREKIDI ČIŠĆENJA

Ako morate da zaustavite čišćenje na pola puta, ne brinite – neće se dogoditi ništa loše. Ovo je čišćenje koje koristi i prija jetri. Izgrađeno je s automatskom zaštitom tako da nema negativnih uticaja na telo.

Postoji mnogo različitih čišćenja u zdravstvenom svetu i teorija o tome kako bi ta čišćenja mogla poći po zlu – u teoriji – ako morate da prestanete na pola puta. U ovoj oblasti ima sijaset priča i gomila straha. Podsetimo se da su to čišćenja koja su stvorili ljudi, bez tačnog razumevanja kako bezbedno i pravilno očistiti ljudsko

telo. Tvorci takvih čišćenja ne znaju šta uopšte uzrokuje hronične bolesti. Imajte to na umu.

S čišćenjem 3:6:9, bilo izvornim, uprošćenim ili naprednim – i ostalim čišćenjima u ovoj knjizi, sav taj strah možete ostaviti po strani. Ova čišćenja napravljena su za ljudsko telo. Potiču iz uzvišenijeg izvora, i imaju odgovore na pitanja šta uzrokuje hronične bolesti koji su ugrađeni u informacije o čišćenjima. Tu su da bi se pozabavila vašim životom, a ponekad je život nepredviđiv. Ako započnete čišćenje, a onda vas okolnosti spreče da istrajete duže od tri ili četiri dana, tu nema nikakve štete. Iz ta tri ili četiri dana može rezultirati samo pozitivno isceljenje – unapredili ste jetru i telo više nego da niste ni pokušali. Iako je naravno cilj da se prođe kroz svih devet dana čišćenja 3:6:9, ništa negativno ne može proizaći iz prestajanja.

Kao što ste pročitali u drugom delu, po načinu na koji je osmišljeno čišćenje 3:6:9, vaša jetra zapravo ne počinje da izbacuje otrove do poslednja tri dana čišćenja – a većina tog izbacivanja događa se poslednjeg dana: devetog. To znači da, ako zaustavite čišćenje drugog dana, samo sprečavate svoje telo da ojača kako bi moglo da se oslobodi toksina. Ako stanete petog dana, zaustavljate se onda kada jetra počinje da jača i iskorenjuje otrove i toksine – i to je i dalje u redu i zdravo. Čak i ako se zaustavite na osmom danu, kada ste zaista počeli da se čistite, i to je u redu. Možete stati u bilo kom trenutku, a jedini efekat je to što ste otišli dalje u procesu lečenja.

Ako se ipak nađete u situaciji da morate da prestanete na sredini čišćenja, ne morate posle da preduzimate dodatne mere kao što je unošenje prekomerne količine vode. Umesto toga, idealno je ako sutradan ujutru popijete malo vode s limunom ili limetom, a zatim prođete kroz protokol jutarnjeg čišćenja iz šesnaestog poglavlja – da preskačete masti barem do ručka – kako biste pomogli iskorenjivanju otrova. Ne treba da radite ništa posebno osim toga. Za razliku od ostalih čišćenja koja postoje, čišćenje 3:6:9 je bezbedno. Isto važi i za svako drugo čišćenje Medicinskog medijuma. (Više informacija o posledicama manje promišljenih čišćenja potražite u prvom poglavlju, „Čišćenja s visina".)

Kada budete spremni da opet isprobate čišćenje 3:6:9, ne nastavljajte tamo gde ste stali. Morate se vratiti na početak čišćenja i početi iz početka od prvog dana.

Drugačije je ako ste na čišćenju mikroorganizama, jutarnjem čišćenju, čišćenju za detoksikaciju teških metala ili čišćenju monoishranom. Ako njih prekidate na jedan dan, ne morate se vraćati na prvi. Bolje dodajte tri dana na kraju. Na primer, ako tri meseca radite čišćenje za detoksikaciju teških metala i jedno jutro u sredini pojedete ovsenu kašu s puterom od kikirikija, proteinski šejk, sendvič s jajima i sirom ili kiflicu s krem sirom, dodajte tri dana na kraju tako da pređete sa 90 dana na 93. Ako ste tri nedelje na čišćenju od štetnih mikroorganizama, i na sredini pojedete problematičnu hranu, dodajte tri dana da bi ono što bi bilo 21 dan postalo 24 dana.

I zapamtite: veliki je poduhvat proći kroz prvi dan bilo kog čišćenja. Jedan dan saosećajnosti prema jetri i saradnje s njenim procesima isceljenja – i šta to znači za vaš mozak i ostatak vašeg tela – znači da uspevate. Čak je i jedan dan jutarnjeg čišćenja koristan i važan. Ne dozvolite da vam krivica pomuti um. Imaćete druge prilike da pokušate ponovo, a što više pokušavate, više će vas nositi proces isceljenja. Zasad, činite nešto zaista posebno za sebe.

VODA I DRUGA PIĆA

Kao što sam ranije pomenuo, ako se već oslanjate na vodu s alojom ili đumbirom za fizičko olakšanje, u redu je da nastavite s njima tokom čišćenja 3:6:9 (ili bilo kojeg drugog čišćenja u ovoj knjizi), sve dok ih pijete s dovoljnim razmakom od soka od celera (od 15 do 30 minuta kasnije) da bi sok od celera mogao da odradi svoj posao. Kada čišćenje zahteva vodu s limunom ili limetom, a ne možete da pijete limun ili limetu, u redu je da umesto toga popijete vodu s đumbirom. Ali nemojte dodavati vodu s alojom ili đumbirom u čišćenje – dovoljno postižete i sa ostalim pićima i hranom.

Sok od krastavca treba koristiti samo kao zamenu za sok od celera u čišćenju 3:6:9, a ne kao dodatak. Zapamtite, koliko god da je sok od krastavca lekovit, on ne nudi ono što radi sok od celera. Dok se pridržavate nekog od ovih čišćenja, pokušajte da se usredsredite na sok od celera.

I koliko god logično zvučalo jesti supu za spasavanje jetre po čitav dan tokom čišćenja 3:6:9, ostavite je za kasnije (osim ako nije navedena kao sastojak u jednom od recepata za ručak ili večeru koji koristite iz dvadeset trećeg poglavlja). Komplikovanje čišćenja s više opcija u odnosu na ono što je već istaknuto može vas odvratiti od onoga što vam je zaista potrebno. Ne isplati vam se da pokušavate da nadmudrite čišćenje.

Što se tiče vode tokom čišćenja, koliko treba da pijete? Pokušajte da unesete litar vode (otprilike četiri čaše) tokom dana. Tu se ne računa jutarnja voda s limunom ili limetom, večernja voda s limunom ili limetom ili večernji čaj – ovaj litar vode je dodatak onome što pijete između obroka i užina tokom dana. Slobodno nacedite malo limuna ili limete u vodu koju pijete. (Više o vodi s limunom ubrzo.) Kao i uvek, imajte na umu da vodu ne pijete isuviše brzo nakon soka od celera – potrudite se da razmak bude najmanje od 15 do 30 minuta.

Ako vam se čini da je litar vode previše, čak i ako je raspoređen na nekoliko sati, nemojte sve to piti na silu. S druge strane, ako ste navikli da pijete više vode i još uvek imate dovoljno apetita za svu hranu na čišćenju, možete da pijete više od litra tokom dana. Zaključak je da ne treba da dehidrirate tokom čišćenja, a takođe ne treba ni da pijete mnogo vode a jedete manje i upadate u nevolje.

Međutim, izbegavajte vodu s pH vrednošću iznad 8,0. Kao što smo opisali u odeljku „Čišćenje 3:6:9", izbegavajte vodu s pH vrednošću iznad 8,0. To važi ako koristite aparat za alkalizovanje vode – neka bude podešen na pH od 8,0 ili nižu. Idealno, postavite ga na 7,7; to je najbolja pH vrednost za vodu za piće. Sadržaj vode s višim pH nivoima stoji u želucu sve dok je digestivni sistem ne smanji na 7,7 kako bi je oslobodio kroz telo. Isto važi i za vodu s pH vrednošću ispod 7,7 – telo mora da uloži energiju u to da joj podigne pH vrednost. Kada pijete vodu s idealnom pH vrednošću, tada vam je probavni sistem zaštićen od slabljenja.

I na kraju, dok ste na čišćenju 3:6:9 (ili nekom drugom iz ove knjige), poželjno je da pijete kokosovu vodu – sve dok ona ne sadrži prirodne arome i nije roze ili crvene boje. Ružičasta i crvena boja znače da je to stara kokosova voda koja je oksidirala, mada to ne biste ni znali jer se boja na tržištu prodaje kao dobra stvar. Za svako čišćenje osim čišćenje monoishranom, takođe je poželjno da pijete ljuti sok od jabuke (na bilo kojoj temperaturi, napravljen prema receptu iz dvadeset trećeg poglavlja). Imajte na umu da bi bilo koja kokosova voda ili ljuti sok od jabuke bili

dodatak onom litru vode tokom dana, a ne zamena za tu vodu.

VODA S LIMUNOM

Postoji zabluda da limun šteti zubima – da kiselost limuna može da oslabi gleđ ili prouzrokuje probleme s desnima. Ova teorija se razvila poslednjih godina bez ikakvih istraživanja, nauke ili studija koje bi je podržale. U celom svetu zubarske stolice prepune su ljudi sa stomatološkim problemima, a ti ljudi ne jedu limun po ceo dan i ne piju vodu s limunom. Problemi sa zubima i desnima rezultat su nedostataka minerala, minerala u tragovima, antioksidansa i mnogih drugih jedinjenja fitohemikalija. Na svet dolazimo s nedostacima. Milioni dece imaju probleme sa zubima od samog početka jer su rođeni s nedostatkom minerala u tragovima, a ta deca ne piju od rođenja vodu s limunom. To nema nikakve veze s limunom ili limunskom vodom.

Kada sedite u zubarskoj stolici i čiste vam kanale ili popravljaju zube ili vam vade zub, to nije zato što ste ceo život na bilo koji način jeli, pili ili cedili limun. Sve one godine nedostatka hranljivih materija dovele su do slabljenja gleđi. Istruleli protein i užegle masti nakupili su se duž sluzokože creva štiteći patogene koji se hrane tim opasnim materijama i ispuštajući amonijak koji vam se diže do zuba. Stagnantna, troma jetra proizvodi niže rezerve žuči i pušta masti da užegnu. Oslabljena je hlorovodonična kiselina u želucu zbog umornih želudačnih žlezda, što omogućava da proteini koje jedete istrule. Napici od kafe godinama nagrizaju zube, zbog čega gleđ postaje siromašna hranljivim materijama i veoma tanka, pa bakterije lakše mogu da narave kvar. Problematična hrana koju jedete hrani patogene koji, s druge strane, proizvode amonijak, koji prodire u zube i može ih uništavati kako godine prolaze. Virusi poput herpesa simpleks, herpesa zoster i EBV-a pale nerve u vilici, desnima i zubima izazivajući bol i osetljivost, posebno kada je napitak koji pijete vruć ili hladan. Bez obzira na to koji je od ovih faktora pravi uzrok vašeg problema sa zubima, lako je (i pogrešno) okriviti vodu s limunom koju pijete od juče, poslednjih nedelju dana ili poslednjih mesec dana. Ako počinjete bilo koje od ovih čišćenja sa strahom zbog vode s limunom ili limetom, u zabludi ste. Te dezinformacije svakodnevno zasićuju i alternativne i konvencionalne metode lečenja i ometaju vas da dođete do istinskog isceljenja. Voda s limunom (i limetom) čisti, uklanja, uništava i ubija neproduktivne bakterije, i to dovodi do zdravijeg oralnog okruženja.

S vremenom zubi mogu propasti i zbog prethodnih tretmana fluoridom koji slabi gleđ zuba. Fluorid je nusprodukt aluminijuma koji ne koristi zubima; oštećuje ih. Štaviše, problemi sa zubima koji se sada razvijaju, ne nastaju nužno zbog onoga što trenutno radite. Problemi sa zubima o kojima vam danas govori zubar počeli su pre mnogo godina.

Limun nikome nije omiljena hrana. On je jedna od namirnica koje ljudi najmanje konzumiraju – a kada ga jedu, on može biti u obliku štanglice s limunom, kolača od limuna ili tarta od limuna. Ne pravi vam probleme limun u pecivu, već mleko, jaja, pavlaka, puter i gluten. Ako neko svakodnevno žvaće veštačku, sintetičku bombonu od limuna ili veštačku sintetičku žvaku od limuna, siguran sam da to nije korisno za njegove zube. To nema nikakve veze s pola ili celim limunom naceđenim u veliku čašu vode ili s pola limuna naceđenim u salatu. Sirće ne pomaže zubima, ali i pored toga je glavni

kandidat za hranu koja je uvršćena u ishranu većine ljudi. Sirće je sastojak brojnih recepata i svih salata, a istina je da može oštetiti gleđ. Vrlo je malo ljudi koji svakodnevno konzumiraju limun. Veoma malo ljudi pije vodu s limunom čak i jednom mesečno. A vrlo mali broj ljudi jednom godišnje unese limun u nekom obliku. Dakle, što se tiče limuna, preporučujem da istrajete uprkos dezinformacijama. Nemojmo kriviti limun za to što stotine miliona ljudi odlaze kod zubara i rade na zubima. Ta zabuna samo će vam oduzeti moćno sredstvo za čišćenje i isceljenje. Krenite napred sa svojim isceljenjem i nadjačajte strah od limuna.

GLAD I PORCIJE

Ako smatrate da u čišćenju 3:6:9 ima previše hrane, možete da smanjite neke porcije. Na primer, kod salate za spasavanje jetre, možete prepoloviti recept tako što ćete smanjiti količinu preliva i osnove sa osam šolja zeleniša na četiri šolje zeleniša. Inače, koliko ćete smanjiti dati obrok ili užinu, zaista zavisi od količine koju ste navikli da jedete.

Budite pažljivi kada jedete manje od preporučene količine hrane. Da li smanjujete porcije toliko da ćete kasnije biti gladni i osećati potrebu da posegnete za nečim što ne biste smeli da jedete tokom čišćenja? Voće, povrće i lisnati zeleniš su laganiji i nisu tako gusti kao mnoštvo drugih namirnica zbog svog visokog sadržaja vode, čak i kad su kuvani, i visokog sadržaja vlakana. Pomalo su prozračni, s gotovo rastegljivim sastavom. Ako smo navikli da ujutru jedemo tvrdo kuvano jaje na tostu ili parče sira, potrebno je izvesno prilagođavanje da bismo se navikli da jedemo malo više hrane i na osećaj sitosti kada smo fokusirani na voće, povrće i lisnati zeleniš.

Takođe znajte da kada vaše telo detoksikuje otrove, šećer u krvi može pasti jer telo koristi glukozu za snagu kako bi imalo energije i rezerve za oslobađanje otrova. Šećer u krvotoku ne sprečava telo da se detoksikuje. Zato je važno da unosite dovoljno hrane tokom ovog čišćenja. Ova čišćenja osmišljena su za zaštitu vaših nadbubrežnih žlezda jer bez glukoze u krvotoku nadbubrežne žlezde će oslobađati adrenalin da deluje kao zamena za glukozu kako biste nastavili da funkcionišete i kako ne bi došlo do pada sistema – i za to plaćate cenu. Ali ako odstupite od preporuka – što znači da ne jedete dovoljno ili ne jedete dovoljno često – može doći do prebrze detoksikacije, što bi izazvalo pad šećera u krvi i namučilo nadbubrežne žlezde. Samo ćete se suprotstaviti isceljenju koje pokušavate da postignete čišćenjem. Zato brinite o sebi tokom čišćenja! Ako se osoba oseća još bolesnije nakon nekog drugog pokušaja čišćenja koje se može naći u zdravstvenom svetu, jedan od razloga je taj što joj je to čišćenje oslabilo ili čak povredilo nadbubrežne žlezde. U međuvremenu, govoriće joj da se oseća lošije zato što se detoksikuje. Istina je da čišćenje može da joj bude toliko naporno za nadbubrežne žlezde da mesecima posle pati od njega.

Ako vam se čini da u čišćenju Medicinskog medijuma ima *premalo* hrane, možete povećati porcije u skladu sa svojim željama. Izuzetak je jedna porcija životinjskih proteina koja je dozvoljena tokom večere prva tri dana za vreme izvornog čišćenja 3:6:9 – nastavite da se pridržavate samo jedne porcije tih dana i nastavite da ograničavate ostale radikalne masti na vreme večere, sa smanjenom ukupnom potrošnjom masti za najmanje 50 procenata.

Da biste se osećali sitije, povećajte količine preporučenog voća, povrća i lisnatog zeleniša. Uzmimo za primer jabuke. U izvornom čišćenju

3:6:9, ako ste i dalje gladni posle, recimo, popodnevne užine od jedne do dve jabuke, jedne do tri urme, i štapića celera od četvrtog do šestog dana, prvo se zapitajte odakle dolazi ta glad. Da li je to emocionalna glad? Ili ste gladni zato što ste dan ranije propustili neke namirnice tokom čišćenja – da li ste razvili stav da tokom čišćenja ne treba da jedete dovoljno? Šta je s ručkom? Da li ste pojeli nekoliko komada zelene salate sa šakom prokelja ili ste salatu napravili s hranljivim prelivima i pojeli je s dovoljno prokelja ili špargle da biste bili siti? Ako ste jeli dovoljno, a ipak ste gladni posle popodnevne užine, to je u redu. U tom slučaju pojedite ili blendirajte još jednu ili dve jabuke s više celera ako želite – biće vam bolje još brže. (Ograničite se na broj urmi navedenih u svakoj verziji čišćenja 3:6:9 – koliko god bile korisne, želite da budete sigurni da ostavljate mesta za hranu bogatu vodom. Previše urmi moglo bi vas toliko zasititi da propuštate drugu lekovitu hranu.)

Isto razmišljanje važi i za ostale obroke i užine tokom čišćenja. Idite postepeno, pitajući se odakle potiče vaša glad, i ako vam se čini da vam treba više kalorija, povećajte količine. To možete jednostavno postići u izvornom čišćenju 3:6:9 sa smutijem ujutru. Naravno da možete pripremiti ceo dodatni smuti za spasavanje jetre koji ćete popiti tokom prepodneva ili napraviti dodatni smuti za detoksikaciju teških metala, o čemu ćete pročitati više u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

Glad je kompleksna, a ponekad želja da se pojede više nije vapaj tela za više kalorija. Glad je ponekad reakcija na stres, ili, kao što možete pročitati više u poglavlju „Tajanstvena glad" u knjizi *Spasavanje jetre*, posledica jetre kojoj nedostaje glukoza. Naposletku, čišćenje 3:6:9 će vam pomoći s oba ova problema.

Međutim, dok ste na čišćenju, i dok vam se telo još uvek isceljuje, kako uopšte znate šta je „dovoljno"? Ako se nikad ne osećate sasvim sito ma šta jeli, imajte to na umu ovde, da ne biste preterali – recimo, da pojedete toliko špargle ili prokelja da znate da će vam kasnije biti neprijatno. Umesto toga, počnite jelom od špargle ili prokelja i vidite kako se osećate nakon što ga pojedete sa salatom. Ako vam treba još nakon te prve porcije, dodajte – inače, sve što vam ostane, odvojte za budući obrok. Držite se svog zdravog razuma i napravite pauzu kad ste siti i kada znate da ste pojeli razumnu količinu.

Sitost u ovom čišćenju može delovati drugačije nego u svakodnevnom životu. Ako ste, na primer, navikli da jedete tešku hranu ili mnogo žitarica ili radikalnih masti, možda ćete morati da se prilagodite i otkrijete kakav je osećaj zasititi se voćem i povrćem bogatim vodom. Svačije iskustvo je različito. Neki ljudi smatraju da se nikada nisu osećali sitije. Kod drugih će žudnja isplivati na površinu. (Pročitajte više o žudnjama u dvadeset petom poglavlju, „Emocionalna strana čišćenja".) Imajte ovo na umu: dok ste na ovom čišćenju, vaša jetra i telo osećaju se sitije i zadovoljnije na drugačiji način nego ranije. Dobijaju ono što im je potrebno kako bi izbacili toksine i uneli hranljive materije. To će na kraju dovesti do veće sitosti i možda čak i potpuno novog odnosa prema hrani.

Imajte na umu još jedan koncept: ako je razlog zašto vam treba više hrane taj što ste vrlo aktivni, budite pažljivi i dajte sebi malo odmora barem poslednjeg dana čišćenja 3:6:9. Devetog dana vaše telo obavlja mnogo bitnog posla, a konzumiranje isključivo tečnosti tog dana podržava ceo ovaj proces. Poštujući to, napravite pauzu od kardiovežbi ili bilo kog drugog intenzivnog napora.

SO, ZAČINI, MEŠAVINE ZAČINA, CRVENE ALGE I MED

Tokom čišćenja Medicinskog medijuma moramo voditi računa kako začinjavamo hranu. Evo nekoliko smernica:

So: tokom čišćenja 3:6:9 i bilo kog drugog u ovoj knjizi, klonite se čak i najkvalitetnije soli. Slobodno nacedite limun (ili limetu ili pomorandžu) na šta god želite radi ukusa i mineralnih soli koje sadrže citrusi.

Začini: cimet, kajenski biber i slične čiste začine možete dodati hrani tokom čišćenja 3:6:9, pod uslovom da to nisu mešavine u koje je dodata so ili aroma. I crni biber je u redu, ako ste navikli i volite ga, iako neke ljude iritira. Preskočite začine tokom čišćenja monoishranom.

Mešavine začina: klonite se drugih mešavina začina tokom čišćenja. Često sadrže so, prehrambeni kvasac, arome ili druge skrivene sastojke. Izbegavajte soja sos, tamari, nama šoju i kokosov umak. Držite se čistih začina.

Atlantska crvena alga: ovo slano atlantsko morsko povrće takođe je odlična alternativa soljenju hrane. Možete pojesti do jednu malu, kompaktnu šaku atlantske alge dnevno u bilo kojoj verziji čišćenja 3:6:9. Atlantska alga je dozvoljena za svako čišćenje u ovoj knjizi, osim za čišćenje monoishranom.

Sirovi med: tokom čišćenja 3:6:9 možete da dodate kašičicu sirovog meda jutarnjoj vodi s limunom ili limetom, kašičicu u noćni čaj ili vodu s limunom ili limetom, kao i sirovi med u bilo koji recept za čišćenje. Za sva ostala čišćenja u ovoj knjizi sirovi med je takođe dozvoljen – do jedne kašike dnevno.

SUPLEMENTI I LEKOVI

Evo najvažnije poente u vezi sa suplementacijom i čišćenjem: nemojte uzimati nikakve suplemente koje nije preporučio Medicinski medijum. Popularni suplementi, na primer, riblje ulje i kolagen, ometaće isceljenje.

Pronaći ćete izobilje informacija o korisnim suplementima u šestom delu, „Znanje o uzroku i protokolu". Hoćete li uzimati ove suplemente tokom čišćenja ili ne, od vas zavisi – pročitajte više u dvadeset sedmom poglavlju, „Sve što treba da znate o suplementima". Ako ostajete na suplementima koje Medicinski medijum preporučuje za čišćenje 3:6:9, najverovatnije ćete zaključiti da je najbolje da ih ne uzimate devetog dana, kada ćete konzumirati toliko tečnosti.

Kod ostalih čišćenja u ovoj knjizi, možete unositi suplemente kao i u svakodnevnom životu, pod uslovom da su to suplementi koji su navedeni u dvadeset devetom poglavlju, „Pravi uzrok vaših simptoma i oboljenja s dozama za isceljenje". Detaljnija uputstva o suplementima, bez obzira na to da li se čistite ili ne, takođe potražite u dvadeset sedmom poglavlju.

Ako pijete lekove, konsultujte se sa svojim lekarom o njihovoj upotrebi.

DECA

U osmom poglavlju, „Vodič za odabir čišćenja", govorili smo da su sva čišćenja Medicinskog medijuma, uključujući i sve verzije čišćenja 3:6:9, bezbedna za decu. Majka ili drugi staratelj treba da procene koje porcije odgovaraju detetu, smanjujući količine koje odgovaraju apetitima deteta. Pronaći ćete tabelu s količinama soka od celera za decu na strani 500.

Ako plan devetog dana čišćenja 3:6:9 usmeren na tečnosti deluje kao preveliki izazov za

vaše dete, možete da ponovite osmi dan umesto devetog.

TRUDNOĆA I DOJENJE

U osmom poglavlju, „Vodič za odabir čišćenja", pominje se da su izvorno i uprošćeno čišćenje 3:6:9 izuzetno bogati hranljivim materijama kada ste trudni, te da neguju i isceljuju kako vaše telo tako i bebu koja se razvija. Obe verzije čišćenja više će vas zasititi tokom trudnoće ako ponovite osmi dan umesto protokola devetog dana.

Ako želite da isprobate napredno čišćenje 3:6:9 dok ste trudni, to je verovatno pokazatelj da vas muči neki simptom ili oboljenje, što znači da već razgovarate sa svojim lekarom o toj zdravstvenoj tegobi. Zatražite savet lekara o tome da li je napredno čišćenje 3:6:9 u skladu s onim što on preporučuje.

Ako zbog zdravstvene poteškoće želite da istražite neko drugo čišćenje u ovoj knjizi dok ste trudni, takođe zatražite savet od svog lekara.

Kada dojite, bilo koja verzija čišćenja 3:6:9 i bilo koja druga vrsta čišćenja u ovoj knjizi je bezbedna. Pomoći će u izvlačenju nečistoća iz tkiva dojke, što dovodi do čistijeg majčinog mleka.

PROBLEMI SA ŽUČNOM KESOM

Da li možete da sprovodite čišćenje 3:6:9 ili neko drugo iz ove knjige ako više nemate žučnu kesu? Da, možete. Kad je nekome uklonjena žučna kesa, briga o jetri treba da mu bude najpreča, a ništa ne brine o jetri bolje od čišćenja 3:6:9. Stagnantna, troma, problematična, bolesna jetra koja je prestala da proizvodi žuč mnogo je veći problem nego nedostatak žučne kese. Čišćenje 3:6:9 podrazumeva ishranu, a čišćenje koje uključuje ishranu uvek je dobro za ljude koji nemaju žučnu kesu jer hrana s malo masti pomaže da se razredi i sakupi stalni protok žuči tako da ona ne postaje nadražujuća za sluzokožu creva. Što je najvažnije, čišćenje 3:6:9 znatno smanjuje ili eliminiše radikalne masti (u zavisnosti od verzije koju ste odabrali), a upravo masti zahtevaju da jetra proizvodi previše žuči; stalna ishrana bogata mastima neprestano podstiče jetru da izbacuje velike količine žuči, što može da iritira nekoga bez žučne kese. Što se manje masti konzumira u ishrani, to bolje za svakog – posebno za nekoga ko nema žučnu kesu. Uz odmor od radikalnih masti, vaša jetra može postati zdrava i jaka, manje stagnantna i troma jer dobija predah od režima stalne proizvodnje žuči.

DIJABETES

Ako ste dijabetičar koji zavisi od insulina i zanima vas čišćenje 3:6:9, razgovarajte sa svojim lekarom o tome kako to da izvedete. Čišćenja u ovoj knjizi su bezbedna za dijabetičare; prilagođena su čišćenju toksina iz jetre, što može poboljšati stanje dijabetičara. Ipak, svi slučajevi su različiti. Neki ljudi imaju veću kontrolu nad svojim dijabetesom, a drugi imaju teži oblik. Posavetujte se sa svojim lekarom o tome šta će imati uspeha s vašim protokolom i lekovima. Takođe pogledajte šesti deo, „Znanje o uzroku i protokolu", za spisak suplemenata koji se posebno odnose na dijabetes.

ORGANSKO PROTIV KONVENCIONALNOG

Iako je organska hrana poželjnija, potpuno je razumljivo ako nemate pristup ili sredstava da pređete na organske proizvode, i umesto toga morate da koristite konvencionalno gajenu hranu.

KUVANO PROTIV SIROVOG

Ako vam se ishrana bazira na sirovoj i biljnoj hrani, možete da nastavite da jedete sirovo tako što ćete odabrati napredno čišćenje 3:6:9. Imajte na umu da bilo koja sirova ishrana koje se već pridržavate verovatno obuhvata radikalne masti, dehidriranu hranu, so i druge dodatke poput jabukovog sirćeta, tako da napredno čišćenje 3:6:9 nije kao ono što već radite. Ne nipodaštavajte napredno čišćenje 3:6:9 zato što već jedete sirovo. I dalje je to čišćenje.

Ako pak izbegavate sirovu hranu zato što je povezujete s digestivnim tegobama, pa ste oprezni prema sirovim jelima u čišćenju, poput salate za spasavanje jetre i drugih salata za čišćenje, razmislite o ovome:

(1) Nelagodnost koju povezujemo sa sirovom hranom često ima veze s namirnicama koje su teške za varenje. Na primer, kada pomislimo na sirovo povrće, pomislimo na sirovu šargarepu, a ona nije uvek najlakša za varenje. Isto važi i za sirove tikvice. Iako su rezanci od tikvica prilično popularni i odlična su alternativa pšenici, sirove tikvice mogu biti teške za želudac, a što dalje odmičemo u čišćenju, to treba da budemo nežniji prema organima za varenje da bi telo moglo da uloži energiju u eliminaciju. Postoji još mnogo blagih opcija, kao što su rezanci od krastavca i zelena salata, a to su namirnice koje u ovoj knjizi sirova jela za čišćenje promovišu.

(2) Osetljivi nervni završeci u digestivnom traktu još su jedan od razloga zašto ljudi ponekad imaju rezervi prema sirovoj hrani. Kao što ćemo govoriti u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja", trenje zelene salate o sluzokožu debelog creva lako je pomešati s teškoćom u varenju. Zapravo, ta zelena salata dugoročno pomaže u lečenju nervnih završetaka, tako da je ona na vašoj strani.

A ako vam je sirova hrana problem iz bilo kog drugog razloga, bilo da se radi o alergiji ili o žvakanju, onda, kao što ćete videti u dvadeset prvom poglavlju, za vas ima mnogo mogućnosti modifikacije.

BEZ MASTI I NAKON ČIŠĆENJA

Šta ako se osećate toliko dobro na pauzi od radikalnih masti dok ste na čišćenju 3:6:9 da poželite da ih izbegavate nedeljama, mesecima ili čak godinama? Ima li razloga da nastavimo da jedemo radikalne masti? To su odlična pitanja koja se često javljaju. Odgovor je: sasvim je u redu izbegavati radikalne masti u svakodnevnom životu, i ništa ne gubite od hranljivih materija.

Kao što ste pročitali u sedmom poglavlju, „Problematične namirnice", stvarnost je takva da u gotovo svakom voću, povrću, lisnatom zelenišu, morskom povrću i aromatičnoj travi postoje prirodne masti. U šačici crvene alge ima malo masti. U zelenoj salati puterici, krompiru, banani, boraniji i dalje ćete pronaći tragove masti, a sve to može mnogo bolje da posluži vašem zdravlju nego kada konzumirate velike količine radikalnih masti. Dakle, ne propuštate ništa. Možete preći na ishranu bez masnoće – pri čemu mislim na izbegavanje radikalnih masti poput orašastih plodova, maslaca od orašastih

plodova, semenki, ulja, maslina, kokosa, avokada i životinjskih proizvoda – dugoročno, ako želite i za ceo život, i nećete ostati bez hranljivih materija. Korisne omege se mogu naći u bezbroj namirnica, uključujući i bobičasto voće, mango, zelene salate, ostalo lisnato povrće i još mnogo toga.

Postoji samo određeni broj namirnica koje čovek može da jede. Da li osoba koja jede orašaste plodove i semenke redovno jede svako voće i povrće kako bi unela sve moguće hranljive sastojke? I ne samo to – da li osoba koja jede orašaste plodove i semenke jede kompletnu raznolikost orašastih plodova i semenki, s čija i lanenim semenkama i semenom konoplje i svim ostalim orašastim plodovima i semenkama na svetu, ili su to uvek isti orasi u granola štanglici ili puter od kikirikija posut preko ovsene kaše? Niko ne jede svu moguću hranu i ne dobija sve.

Preterivanje u raznolikosti nije rešenje. Možete dobiti više hranljivih materija ako jedete samo šačicu različite hrane dnevno, u poređenju s konzumiranjem čitavog duginog spektra hrane u jednom danu. U danu postoji određeni broj sati, apetit i mogućnosti da u sebe unesemo određene vrste hrane. Osoba koja ne jede radikalne masti ima više mesta za hranu bogatu nutrijentima – to jest voće, povrće, lisnato povrće, začinsko bilje i morsko povrće – kojom će napuniti tanjir. Ova hrana sadrži preko potrebna lekovita jedinjenja fitohemikalija, antioksidanse, antivirusne i antibakterijske supstance, minerale u tragovima, bioraspoložive proteine i mineralne soli koji ne potiču iz radikalnih masti. To obično znači da s vremenom dobijaju širi spektar ishrane od nekoga ko unosi masti.

Zapravo, mnogo više zabrinjava osoba koja potpuno isključuje voće. Pomislite na sve ključne hranljive materije koje propušta iz hrane poput lubenice, banane, divljih borovnica i papaje ako se umesto toga okrene piletini ili šaci oraha. Pomislite na sav beta-karoten i mnoštvo drugih hranljivih sastojaka koje, s druge strane, osoba dobija kada pojede obrok od dva ili tri manga i nešto lisnatog zeleniša. To je zaista moćno.

(Uzgred, nikad ne brinite zbog prevelikog unosa beta-karotena iz voća kao što su mango i papaja. Ne možete ga uneti previše; beta-karoten je jedan od najvažnijih aspekata zdravlja kože i sprečavanja starenja.)

REAKCIJE NA ISCELJENJE I DODATNE METODE DETOKSIKACIJE

Može se desiti da tokom čišćenja poželite da pojačate njegove efekte što je više moguće tako što ćete istovremeno isprobati i druge tehnike. Infracrvena sauna, joga, masaža – da li treba da ih praktikujete tokom čišćenja 3:6:9? Zbog svih razloga o kojima ćete mnogo više pročitati u dvadesetom poglavlju, „Isceljujuća moć vašeg tela", najbolje je da se koncentrišete na čišćenje. Vaše telo obavlja veliki posao tokom čišćenja 3:6:9, i nije idealno da mu zadajete bilo šta dodatno čime će da žonglira.

U tom poglavlju naći ćete i podršku koja će vas voditi kroz sve simptome detoksikacije koje ja nazivam *reakcijama na isceljenje*, koji se mogu pojaviti dok se čistite. Ne osećaju svi fizičke efekte tokom čišćenja. Međutim, ako ih osećate, to je prirodno i pomaže vam da razumete šta se događa ispod površine. Osim toga, prirodno je da, kada promenite hranu, čak i za jedan obrok ili jedan dan, na površinu isplivaju emocije ili žudnje. Pronaći ćete savete za borbu s tom stranom čišćenja u dvadeset petom

poglavlju, „Emocionalna strana čišćenja". I opet, pošto je ovo duhovno čišćenje, možda ćete želeti da ubacite i meditacije iz knjige *Spasavanje jetre*. Izvanredne su kao emocionalna podrška.

POST NA VODI

Post na vodi od jednog do tri dana opcija je za akutna zdravstvena stanja – na primer, za trovanje hranom, napade žuči ili moguću upalu slepog creva. Ne preporučujem post na vodi duži od tri dana; težak je za telo, teži nego što to misle stručnjaci za post na vodi.

Postoji velika šansa da ulazite u program posta na vodi s nekim hroničnim zdravstvenim problemom. Ako je vaša zdravstvena tegoba neurološka na bilo kom nivou, post na vodi više deluje protiv vašeg oboljenja umesto da ga olakša. Neurološko oboljenje može se kretati od hronične migrene preko bolova u telu, peckanja na koži do neuropatije, trnaca i utrnulosti, slabih udova, smušenosti, anksioznosti, depresije, tikova, trzaja i grčeva, OKP-a, bipolarnog poremećaja i još mnogo toga. Izričito savetujem da ne postite na vodi ako ste anksiozni. Post na vodi takođe nije dobar za ljude sa posttraumatskim stresnim sindromom ili bilo kojom vrstom emocionalnih povreda jer potpuno izbacivanje hrane može biti samo po sebi teško emocionalno iskustvo. Za mnoge ljude već je dovoljno emocionalno da prestanu da jedu škodljivu hranu, kao što su jaja, pica, napici od kafe, mača čaj i mnogo čokolade, a kamoli da u potpunosti prestanu sa svakom hranom. Post na vodi može čak i da pokrene stare emocionalne rane i tako vrati osobu u onaj mentalni prostor kada je doživela patnju.

Kada se odlučite da postite na vodi, uvek se postavlja pitanje: da li pravilno postite? Da li pijete dovoljno vode dok postite? Ako pijete, to mora biti samo voda. A destilovana voda nije dobra za post; u sebi nema dovoljno minerala ili minerala u tragovima, tako da post na vodi s destilovanom vodom može dovesti do ozbiljne krize s elektrolitima, posebno kod nekoga ko se bori s bilo kojim neurološkim stanjem. Nisam potpuno protiv posta na vodi. Ponekad je on korisno sredstvo. Taj post nije snažno, osnovno sredstvo za lečenje i čišćenje koje bi trebalo dugoročno praktikovati kako bi vam pomoglo da se oporavite od simptoma i oboljenja i krenete napred. Mnogo se grešaka pravi pri prekidanju posta na vodi – koju hranu odabrati, koliko hrane jesti. Post na vodi takođe ima adiktivno i opsesivno dejstvo, tako da se, kada prođete određeni broj dana, gotovo plašite da ponovo počnete da jedete.

Ako se odlučite za post na vodi, pridržavajte se jednodnevnog do trodnevnog okvira. Pijte čašu vode od pola litra na svaki sat, počev od buđenja pa sve dok ne odete na spavanje. Postarajte se da ne vozite. Pobrinite se da ne trčite okolo obavljajući razne posliće i dužnosti. Pobrinite se da se osećate sigurno i bezbedno i ako je moguće, dobro je da imate trenera s kojim ćete komunicirati telefonom ili preko interneta. Dvadesetčetvoročasovni post na vodi je dobar standard kada imate akutno oboljenje koje ga opravdava – ako vam je mnogo muka, s čime nikada ranije niste imali problema, ili imate bolove u stomaku ili ako ste zakačili stomačni virus. Ako ste zaista posvećeni postu na vodi kako biste odmorili svoj digestivni sistem, možete eksperimentisati i probati da postite jedan dan u mesecu. Kad god prekinete post, nemojte odmah početi normalno da jedete. Prekinite post na vodi jutarnjim čišćenjem iz šesnaestog poglavlja.

POST NA SOKOVIMA I ČIŠĆENJE SOKOVIMA

Ako osećate potrebu za postom na sokovima ili za čišćenjem sokovima, preporučujem jedan do dva dana soka od celera, krastavca i jabuke. Započnite svaki dan s pola litra do litar vode s limunom ili limetom, a od 15 do 30 minuta kasnije popijte pola litra soka od celera, i nakon još 15 do 30 minuta možete početi da pijete sok od celera i krastavca i jabuke. Neka vam svaki sok bude od 500 ml do 600 ml, a ostatak dana pijte na svaka dva sata. Ako želite, možete dodati malo đumbira, spanaća ili kelja dok postite na sokovima. Ne konzumirajte ništa između svakog soka od celera, krastavca i jabuke, osim vode, po mogućnosti čašu vode od pola litra sat vremena nakon svakog soka. Dok postite na sokovima, nemojte se preterano naprezati i odmarajte se po potrebi. Iako jedan do dva dana ovog posta mogu biti od velike pomoći, ipak preporučujem druga čišćenja iz ove knjige koja zaista pomažu u isceljenju, detoksikaciji i čišćenju organa.

Ne preporučujem dugoročni post ili čišćenje sokovima. Na duže staze, oni ne čiste jetru i ne detoksikuju telo pravilno jer na kraju počinju da nanose stres vašim telesnim sistemima. Iako mešavina celera, krastavca i jabuke pruža savršenu ravnotežu za kratkoročno stabilizovanje nivoa glukoze, više od dva dana na tom soku dovodi do nedostatka glukoze koji počinje da opterećuje područja kojima je ona zaista potrebna: mozgu, jetri i srcu. Dugotrajni post ili čišćenje sokovima takođe vam ne obezbeđuje dovoljno kalorija i održava nizak nivo šećera u krvi, tako da detoksikacija deluje protiv vas jer nadbubrežne žlezde počinju da rade mnogo više kako bi nadomestile šećer u krvi. Ovo neprestano pumpanje adrenalina (koji se naziva i epinefrin) može dovesti do lažnog visokog nivoa energije. To je razlog zbog kojeg ljudi na produženom čišćenju sokom mogu doživeti trenutke visoke energije – to je reakcija nadbubrežnih žlezda nakon dva dana kako bi oslobodile adrenalin kao mehanizam koji vas štiti. Ne želite da stavite svoje nadbubrežne žlezde u tu poziciju jer će vam se obiti o glavu. Kada višak adrenalina ulazi u mozak, on počinje da razgrađuje neurotransmiterske hemikalije, zasićuje neurone i jetru, i nagriza nervni sistem u celini. Kada ste peti, šesti ili sedmi dan na postu sokom, zapravo funkcionišete na adrenalinu. Da li je ovo bolje nego da pijete kafu po ceo dan a da ne jedete? Da, bolje je. Međutim, ako želite da se očistite, i to pravilno, ne treba dugotrajno da postite na soku.

Ako vidite ovaj odeljak knjige i kažete: „Ah, post na soku! Upravo ono što sam želeo da uradim", a zatim odete na internet da potražite različite sokove, znajte da nećete krenuti u nešto toliko korisno kao što se priča. Ako ste ranije postili na soku i iskusili dobrobiti, drago mi je što to čujem. Zbog dugotrajnog posta na sokovima mogu se pojaviti i drugi problemi sa zdravljem – na primer, oslabljene nadbubrežne žlezde i stagnantna, usporena jetra jer je tokom posta na soku morala da upija sav taj adrenalin. Post na sokovima ili čišćenje sokovima ponekad neodgovorno detoksikuje previše toksina, koji ne napuštaju vaš sistem, već ih jetra ponovo apsorbuje.

Maksimalna dužina trajanja posta na sokovima ili čišćenja sokovima jeste tri dana. Posle ta tri dana rizikujete nedostatak glukoze, neravnotežu neurotransmitera i elektrolita, stres na jetru i slabljenje nadbubrežnih žlezda. Sve između jednog i tri dana je korisno, ako se pridržavate uputstava iz prvog pasusa ovog odeljka: voda s limunom ili limetom, praćena sokom od celera, a zatim sokom od celera, krastavca i jabuke (s vodom) tokom ostatka dana.

„Osnažuje vas kad imate odgovore.
Znači da znate da vaše telo ne napada samo sebe.
Znači da znate da vaši geni ili hormoni nisu odgovorni
za vašu bolest, da niste falična osoba.
Znači da znate i da niste loša osoba i da niste izazvali bolest
svojim mentalitetom i emocijama."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

Isceljujuća moć vašeg tela

Iako čišćenje Medicinskog medijuma nudi olakšanje na brojne načine – olakšanje koje možemo odmah osetiti ili ćemo ga primetiti nešto kasnije, život nam i dalje može predstavljati svoje uobičajene izazove. Na primer, možda će nas neki odnos izložiti virusu ili bakteriji, ili ćemo zaboraviti da operemo ruke pre jela pa ćemo zakačiti prehladu. Možda će nas emocionalno pogoditi sukob s nekim ko nam je blizak, pa ćemo osetiti fizički simptom kao što je bol u stomaku. Možda ćemo jesti kod prijatelja ili u restoranu kao poslednji oproštaj pred čišćenje, pa ćemo zaraditi trovanje hranom koje počinje baš kad započinjemo čišćenje. Lako je pobrkati ove izazove s problemima uzrokovanim čišćenjem.

Zapravo, za ove izazove nije krivo čišćenje. Ni mi nismo krivi za njih. Oni su deo stvarnosti da život nije savršen. I to je u redu! Ne možemo da kontrolišemo sve što nas napada. Iako je usled čišćenja prikazanih u ovoj knjizi moguće doživeti blage reakcije na isceljenje – fizičke i emocionalne znakove detoksikacije, o kojima ćemo govoriti u ovom i dvadeset petom poglavlju, „Emocionalna strana čišćenja" – jednako je moguće naleteti na uobičajene i normalne smetnje i prepreke. Za ljude koji su hronično bolesni, sve to obično stvara dodatne teškoće. Na primer, posle odlaska u prodavnicu i isprobavanja odeće koja je tretirana fungicidima ili nakon kupovine nove odeće kada se ona ne opere pravilno pre nošenja, nekoga može svrbeti i iritirati koža ako je osetljiv na hemijske supstance. Bilo bi lako svaliti krivicu za te simptome na čišćenje Medicinskog medijuma, iako su oni potpuno nepovezani.

Isto važi i za pojačani stres na poslu ili kod kuće; finansijske probleme; izloženost plesnima, pesticidima ili herbicidima; ili slične situacije koje se javljaju neposredno pre ili tokom čišćenja. Svako je osetljiv na različite stresore, za koje neki ljudi možda i ne shvataju da su okidači fizičkih ili emocionalnih tegoba. Pokušajte da održite ovu svest. Pokušajte da ne krivite čišćenje i da ne gubite veru u njega. U suprotnom, blokiraćete ovaj dragoceni put ka isceljenju.

ŠTA DA OČEKUJETE KAD SE ČISTITE

Vaše iskustvo čišćenja biće jedinstveno i svojstveno vama. Svaki put kada se čistite takođe će biti jedinstven. Čišćenja u ovoj knjizi, a posebno različite verzije čišćenja 3:6:9, stvorena su da podrže sve vaše razlike – jer nismo svi isti. Emocionalno, fizički i duhovno, vaše iskustvo i način na koji ćete se osećati možda neće biti poput načina na koji se oseća neko drugi nakon što završi tako moćan isceljujući proces. Ni vaše iskustvo kada prvi put isprobate čišćenje 3:6:9 možda neće biti isto kao kada pokušate ponovo, ili opet nakon toga. Nastojte da ostavite prostora za ta različita iskustva od čoveka do čoveka i od čišćenja do čišćenja.

Još neke mere detoksikacije

Ako ste ljubitelj drugih mera ili modaliteta detoksikovanja, suzdržite se od njih tokom čišćenja. Koliko god bile korisne isceliteljske veštine poput infracrvene saune, joge, kiropraktike, masaže i akupunkture, pokušajte da tokom čišćenja ne uvodite nijednu od njih ako su vam nove – ili ako im se vraćate posle određene pauze. Ako ste navikli na nedeljne masaže/akupunkturu/jogu barem jednom nedeljno, slobodno nastavite tokom čišćenja. Ne želim da ovo uradite: „Dobro, sprovodim čišćenje 3:6:9. Odoh u indijansku saunu" – ili da se odmah uputite u običnu saunu ili u neko utočište, zajašete sobni bicikl ili krenete na jogu prvi put – jer je velika verovatnoća da ćete se izmoriti i stresirati telo dok se budete čistili. Ili, što je podjednako važno, ne želim da kažete: „Počinjem čišćenje 3:6:9. Zašto ne bih *ponovo krenuo* na jogu s kojom sam prestao pre nekoliko meseci?"

Znam da može biti primamljivo da pokušate da žonglirate različitim praksama isceljenja kada započinjete čišćenje. Verovatno ste napravili malo prostora u svom životu i počeli više da razmišljate o čišćenju, pa ima smisla što želite da pređete u režim potpune brige o sebi. Najbolja briga koju sebi možete pružiti jeste da se opustite i usredsredite na čišćenje 3:6:9.

Jedan od razloga jeste to što će vam praktičari isceljivanja verovatno dati druge savete dok ste na čišćenju, određenu hranu ili suplement, a to vas može izbaciti s kursa. Na primer, pridržavate se čišćenja 3:6:9 i posetite novog akupunkturistu koji kaže: „Zašto ne biste probali riblje ulje?" Ako vas to natera da počnete da ga uzimate na polovini čišćenja 3:6:9, upropastićete ceo proces zbog tog dobronamernog i neobaveštenog saveta.

Činjenica da vaše telo pokušava da pronađe ravnotežu dok prerađujete toksine i otrove još jedan je važan razlog zašto ne treba da počnete s uvođenjem ili ponovnim pokretanjem praksi tokom čišćenja. Ako niste radili jogu dve godine, i odlučite da odradite sat vremena treninga, ili ako odavno niste išli na masažu i odlučite da to uradite dok ste na režimu čišćenja, možete narušiti ravnotežu koju vaše telo pokušava da pronađe. Recimo da naprežete mišić dok radite jogu prvi put posle dužeg vremena – sada vaše telo mora da posveti deo dragocenih rezervi svog imunosistema lečenju povrede kako bi se smanjila upala, čak i ako je blaga. Bilo koji modalitet, koliko god inače bio blagotvoran, opterećuje imunosistem dok se on prilagođava, a to telu oduzima mogućnost da radi ono što treba dok detaljno sprovodi čišćenje.

Kilaža

Kilaža nije ni približno tako prosta i jednostavna stvar kao što nas ubeđuju da jeste. Ako imate višak kilograma i ne možete da ih skinete onako brzo kao što biste želeli na čišćenju 3:6:9, to nije znak da vam čišćenje ne odgovara. Znajte: vaše telo koristi svoje rezerve energije na druge, važnije aspekte koji treba da se isceле, tako da gubitak nekoliko kilograma u ovom trenutku nije prioritet. Gubitak kilograma može doći kasnije. Prvo počinju popravka organa i popravka centralnog nervnog sistema. To ne znači da vaše telo nije započelo proces mršavljenja. Zapravo, dok se masne ćelije raspršuju, ako su to toksične masne ćelije, onda telo proizvodi malo više vode kako bi zadržalo toksine koji se oslobađaju, tako da se bezbedno mogu izbaciti iz tela.

Većina ljudi je puna zadržane vode i zbijene stolice. U suštini, debelo crevo im je prepuno, čak i ako se drže zdrave, uravnotežene keto, paleo, biljne, vegetarijanske ili veganske ishrane. Imaju od tri do tri i po kilograma viška stolice, ponekad i više – čak četiri i po ili šest kilograma ako su bili na uobičajenoj, konvencionalnoj ishrani; drugi imaju samo od dva do dva i po kilograma viška stolice ako su se donekle pridržavali čiste ishrane. Kapacitet creva kod svih ljudi takođe je različit. Neka tanka creva su uska, a neka debela creva su izuzetno velika, s džepovima. Tu su i otoci i nakupljanja tečnosti (edem) iz limfnog sistema preopterećenog otrovnim otpadom. Neki ljudi su otečeni sa dva do četiri i po kilograma ili čak devet ili više kilograma vode, i ta težina vode može ličiti na salo.

Čišćenje 3:6:9 omogućiće mnogim ljudima da jedu lakše nego obično. Iako bi trebalo da jedete količine koje su vam potrebne da biste se osećali sito, sama hrana je bogata vodom i prepuna glukoze, bioraspoloživih proteina, antivirusnih i antibakterijskih supstanci, omega kiselina u tragovima, minerala u tragovima, antioksidansa i lekovitih jedinjenja fitohemikalija, a to će podstaći telo da se oslobodi. Naročito ćete na kraju čišćenja 3:6:9 jesti lakše, pa ćete, kada odete u kupatilo, izbaciti veći deo onoga što vam je u crevima, kao i nakupljene tečnosti. To je delom ono što rezultira gubitkom kilograma.

Ako niste baš otečeni od velikog zadržavanja vode ili stolice i nemate da izgubite mnogo tečnosti, možda nećete odmah primetiti gubitak kilograma jer vaše telo prvo treba da se pravilno hidrira. Možda ste jeli vrlo male porcije pre početka čišćenja, usled nelagodnosti ili emocionalne borbe, i niste pili sveže sokove i smutije ili jeli sveže, sočno voće. Umesto toga, možda ste zavisili od kofeina da vam da energiju ispijajući brojne napitke od kafe, zbog čega ste bili hronično dehidrirani jer je kofein diuretik. Kada pređete na čišćenje Medicinskog medijuma, pošto unosite više vlakana i pulpe, i prvi put se hidrirate, vaš gubitak težine možda se neće odmah videti na vagi, iako gubite masne ćelije.

Neko bi mogao brzo da smrša jer ima mnogo zadržane vode i edema, a pored toga ulazi u čišćenje s mnogo nabijene stolice. Tajming će biti drugačiji za svakoga. Mnogo puta sam video da ljudi koji su imali zatvor brzo izgube od dva i po do četiri i po kilograma ili čak osam-devet kilograma kada pređu na hranu čišćenja jer su izbacili nakupljenu stolicu.

Evo kako se dodatna materija koja se akumulira u crevima ogleda u težini: recimo da se probudite jutro nakon što ste preskočili večeru, odete u kupatilo, izbacite ručak i doručak od prethodnog dana i izmerite se. Vaga bi mogla pokazati da ste dva-tri kilograma lakši nego

narednog dana, kada se izmerite ujutru pošto ste prethodne noći večerali. To je savršeno prirodno i zdravo. To je zato što se ujutru vaš večernji obrok još uvek obrađuje u crevima.

Sada recimo da večerate, možda pojedete veliku večeru, probudite se sutradan i eliminišete jučerašnji doručak i ručak. Zatim uzmete jutarnju kafu, kiflu, tost s avokadom, ovsenu kašu, jaja ili smuti; posle toga užinate; a zatim odete lekaru oko 13 ili 14 sati. Ako biste se tamo izmerili, mogli biste da budete teži tri, tri i po, četiri ili čak pet i po kilograma nego onog jutra nakon što ste preskočili večeru, zato što uvek nosite onu hranu od tri obroka kao i tečnost.

Opet, ovo je sasvim normalno – i zbunjuje mnoge ljude koji se mere u različito vreme tokom različitih čišćenja. Može se čak razviti i nekakva opsesija merenjem ako osoba čuje od doktora, na primer, da joj je jedan dan težina tolika i tolika, a drugog dana: „Imate tri po kilograma manje", ili dva i po kilograma manje, ili drugog dana dva i po kilograma više, zato što se sva merenja razlikuju budući da potiču iz različitih doba dana nakon konzumiranja različitih tečnosti i različitih vrsta obroka koji su u različitim fazama varenja. Ako vam je bio potreban još jedan znak u životu da ne vredi zasnivati sopstvenu vrednost na broju koji pokazuje vaga, ovo bi bio taj znak. Ionako ne postoji jedan broj; on se neprestano menja, a i vi se neprestano menjate – i to je tačno onako kako treba da bude.

Inače, svi ti primeri važe kada osoba potpuno i redovno izbacuje stolicu. Kada većina ljudi ide u kupatilo, ne izbacuje obroke od prethodnog dana. Možda i dalje obrađuju hranu od pre dva ili tri dana a da toga nisu ni svesni – to je jedan deo dodatnog izmeta o kom govorim i koji ljudi nose u sebi. Drugi dodatni izmet nabijen je na bočnim stranama zidova creva. Kada isprobate jedno od čišćenja u ovoj knjizi, posebno izvorno ili napredno čišćenje 3:6:9, taj nabijeni izmet počinje da se opušta i kreće, tako da može na kraju da izađe iz vašeg tela, te ćete biti lakši.

Briga zbog gubitka kilograma

Šta ako ste se do tančina pridržavali čišćenja, i niste izgubili onoliko kilograma koliko ste želeli, što znači da je vašem telu preostalo još isceljivanja? Ili šta ako nakon čišćenja počnete da vraćate izgubljenu težinu – što se može dogoditi ako se vratite hrani koja nije najbolja za vaše telo, pa ponovo dolazi do zadržavanja tečnosti i stolice, uz mogućnost da dobijete još pola kilograma, kilogram, dva ili više?

Rešenje u oba slučaja – bilo da želite da izgubite još kilograma ili želite da vaš gubitak kilograma duže traje – jeste da ponovite čišćenje, o čemu ćemo uskoro detaljnije govoriti. Ovo je važno: ne pokušavajte da nadmudrite čišćenje Medicinskog medijuma odlukom da se izgladnjujete dok ste na čišćenju. Izgladnjivanje – kada izbegavate da jedete jer smatrate da se sada čistite i želite da izgubite kilograme – zaista hoće smanjiti kalorije koje unosite i možda će kratkoročno pokazati razliku na vagi, ali na kraju neće postići ono što pokušavate. Umesto toga, dovešće vam telo u režim proizvodnje adrenalina. To će se usprotiviti onome što čišćenje pokušava da uradi – jetra zasićena adrenalinom jedan je od faktora koji može doprineti povećanju telesne težine – i navešće vas da birate problematičnu hranu kada vas sustigne glad. Povrh toga, višak adrenalina prži neurotransmitere, što može izazvati emocionalnu glad.

Pravilo povratka na početak

Još jedan razlog zašto vašem telu može trebati vremena da se oslobodi viška kilograma jeste to što telo ima ugrađen zaštitni mehanizam od preteranog forsiranja. Kada vam je jetra stagnantna, spora i puna toksina i patogena, vaše telo se neprestano prilagođava i kompenzuje nivo toksina trudeći se da održi vaš nivo težine. U određenom trenutku, jetra postaje toliko zasićena da telo više ne može da održava ravnotežu, a fizička aktivnost i standardne promene u ishrani više nisu dovoljni da održe težinu. Tada možete probati drastičniju dijetu ili rutinu vežbanja. Evo šta je tu problem: kada gubite kilograme tako što manipulišete svojim telesnim sistemima, koristeći adrenalin kao okidač i izazivajući krizu, to je lažni rezultat koji je samo privremen jer nije izveden na zdrav način. Svako ima svoj jedinstveni prekidač kada je reč o tome do koje će mere telo trpeti u tim slučajevima.

Evo na šta mislim: možemo da pogrešimo jednom – to jest možemo isprobati tehniku koja manipuliše telesnim sistemima – i telo će nam oprostiti. Kada shvatimo da ta tehnika nije održiva i okanemo se nje, telo se vraća na novu polaznu tačku, koja nije toliko korisna kao ona gde smo bili pre nego što smo pogrešili. Kad pogrešimo drugi put – isprobamo još jednu adrenalinsku tehniku – telo nam ponovo oprašta i vraća se na drugu polaznu tačku, koja je manje korisna od prethodne. Ako pogrešimo treći put, telo nam i dalje oprašta i vraća nas na novu polaznu tačku, koja nije toliko korisna kao bilo koja ranije. Uglavnom nam telo daje ova tri pokušaja. Ponekad daje samo dva ili čak jedan. Sve zavisi od nivoa toksičnosti i patogena kod osobe, kao i od stanja jetre i snage nadbubrežnih žlezda.

Nakon tri (ili dva ili jednog) pokušaja koje telo ima na raspolaganju, pokreće se zaštitni mehanizam protiv preopterećenja. To je prekidač kojim se telo štiti – zato što su greške koje pravimo dok pokušavamo da smršamo ili dok tražimo bolje zdravlje skupe. Zapravo, stalno pravimo greške. Nismo mi krivi; to je zato što postoji mnogo modaliteta, tehnika i sistema uverenja koji su samo teorije koje nisu dobre za nas, i kako možemo da znamo da nam one ne koriste kad nam poručuju da su odobrene i razumne? Realnost je da ne postoji nijedan zdravstveni radnik koji zaista zna zašto se ljudi goje. To su samo teorije o makronutrijentima, kalorijama, metabolizmu i tome koliko vežbate, a kada sve drugo zakaže, teoretišu da su vaši geni razlog zašto imate prekomernu težinu. Zaista postoji uzrok, i iza borbe s težinom stoji zdravstveni problem. Međutim, kada se okrivljuje osoba, neprestano ćemo biti izgubljeni. Nastavićemo da prelazimo stalno na sledeću teoriju, a to će nanositi sve veću štetu, sve veće emocionalne i fizičke posledice onima koji imaju problema s težinom. Sve ove teorije nam škode iako smo skloni poricanju da nam je neka dijeta ili modalitet naštetio na određeni način.

Jedna od čestih grešaka jeste savet za mršavljenje da se dva sata dnevno vežba u teretani, a niko ne shvata da to može sagoreti nadbubrežne žlezde, posebno ako osoba već ima problema s adrenalnim umorom. Kada preterano forsirate nadbubrežne žlezde, one mogu oslabiti, što će kasnije dovesti do još većeg gojenja. Ljudi koji ne unose ugljene hidrate i ne jedu ništa osim proteina i masti kako bi pokušali brzo da smršaju, ne shvataju koliko taj proces šteti. Da, oni izbacuju prerađevine, što može biti korisno na kratke staze, uvek postoji cena koja treba da se plati za ishranu koja sadrži mnogo masti i

proteina. Niko nije oslobođen tegoba koje izaziva izbacivanje ugljenih hidrata – nedostatak glukoze u mozgu i organima i stres koji se svaljuje na jetru i nadbubrežne žlezde zbog povećanja masti u ishrani.

Dok testiramo ove različite zablude, naše telo nam oprašta i vraća nas na početak, i pored sve nanete štete. Obratite pažnju: „nazad na početak" može značiti vraćanje kilograma. To jest, ako ste nepromišljeno smršali tako što ste izbacili ugljene hidrate na osnovu nagađanja koje nije zasnovano na onome što vaše telo mora da podnese ili čak na razlogu zašto ste se ugojili, onda to može značiti da ćete povratiti težinu dok telo pokušava da vas vrati u ravnotežu. I zapamtite, postoji ta granica od tri pokušaja (ili ponekad dva ili jedan). U određenom trenutku, telo će se pobuniti i možda će imati određenu kilažu viška kada dostigne ovu fazu – fazu u kojoj se gasi sigurnosni prekidač i telo više ne popušta pred greškama koje činimo u svojim pokušajima i promašajima u potrazi za boljim zdravljem. Naše telo nema poverenja u naše odluke; više nam ne veruje – što opet, čak i ako nismo napravili najbolji izbor s hranom i čak i ako smo se prejeli, nije naša krivica.

Imajte na umu da uvek postoje ljudi koji mogu da jedu bilo šta a da se ne ugoje... dok ne prođe određeni niz godina. U trenutku kada deluju nedodirljivo, toksini i patogeni još nisu prouzrokovali stagnantnu, tromu jetru i druge zdravstvene tegobe toliko rano u životu. Još ih nije stigla njihova ishrana bogata mastima. Ali i oni su u istom čamcu, podložni istom faktoru hronične greške koji na mnogo nivoa može biti povezan s našim pokušajima da dođemo do dobrog zdravlja. Samo ih tajming još nije doveo na isto mesto.

Ako niste napravili mnogo grešaka dok ste tražili pomoć i treba da izgubite određeni broj kilograma, trebalo bi da smršate dok ste na čišćenju 3:6:9. Ako ste *ipak* napravili mnogo grešaka u isprobavanju različitih teorija, opcija za mršavljenje i dijeta koje nisu bile korisne, vaše telo je verovatno izgubilo poverenje i možda će se malo opirati održavajući težinu neko vreme pre nego što dozvoli da dođe do promene. U ovoj situaciji preporučujem da izvorno ili napredno čišćenje 3:6:9 ponovite više puta, pa čak i više puta zaredom, tako da se nakon završetka svih devet dana vraćate na prvi i počinjete iznova. Kao što ćete videti u sledećem odeljku, takođe možete razmisliti da počnete od sedmog dana nakon prvog kruga.

Nakon što završite ponavljanja čišćenja 3:6:9, takođe preporučujem dugoročnu politiku s niskim sadržajem masti ili po mogućnosti bez masnoća: najmanje devedeset dana. Kada kažem „s niskim sadržajem masti" ili „bez masti", mislim na ograničavanje ili uklanjanje radikalnih masti kao što su avokado, orašasti plodovi, semenke, maslaci od orašastih plodova, kakao, čokolada, ulja, piletina, govedina, supa od kostiju i riba. Kao što smo već govorili, i dalje ćete dobijati sve korisne masti koje su vam potrebne iz hrane kao što su voće i povrće, tako da ne morate da brinete o hranljivosti. Takođe preporučujem da izbacite svu problematičnu hranu iz sedmog poglavlja jer ćete od nje garantovano dobijati na težini.

Znam da uklanjanje radikalnih masti može zvučati kao radikalan pristup. Ali taj pristup vraća vašem telu veru u vas same. Možete čak odlučiti da izbacite radikalne masti na devedeset dana *pre* ciklusa čišćenja 3:6:9 i devedeset dana posle. To je način da zaista povratite poverenje svog tela.

To poverenje može se brzo vratiti kad jetra počne da se podmlađuje, što joj radikalne masti ranije nisu dozvoljavale. Nakon što

započnete drugo uzastopno čišćenje 3:6:9, obično ćete početi brže da mršavite. Ili će za obnovu poverenja trebati malo više vremena, i zato vam koristi da dugoročno ne unosite radikalne masti. Poverenje zavisi od toga šta je sve vaše telo proživelo, na koliko je grešaka naišlo koje su bile naročito štetne za jetru ili nadbubrežne žlezde. U velikoj meri zavisi i od toga koliko vam je jetra zakrčena, opterećena, toksična i problematična. Ako vam je jetra ispunjena patogenima i toksinima – a možda i ne znate da jeste – čišćenje bi moglo potrajati duže kako bi snizilo nivo toksina u njoj jer telo može sporije oslobađati te toksine da bi vas zaštitilo. To je vrlo važno na duže staze, pa pokušajte da budete strpljivi. Kako budete ponovo osvajali poverenje svog tela, tako će se i vama vraćati poverenje u telo.

I dok razmišljate o gubitku kilograma, takođe uzmite u obzir da su teorije o tome šta je „idealno telo" lične sklonosti zasnovane na onome što je neko uslovljen da smatra prihvatljivim ili neprihvatljivim kad je reč o težini. Svet ne razume razlike u građi u kontekstu vode u telu u odnosu na nivo masti u organizmu. Sve je to nagađanje. Kako bilo ko može znati šta je zaista standardno kada niko ne zna ni šta uzrokuje bolest ili debljanje? Šta kada neke žene izgube menstruaciju nakon što počnu ispravno da se hrane? Da li je to loše ili dobro? Sve je to nagađanje, a pretpostavke obično krive nizak nivo telesne masti. A kada žena izgubi menstruaciju a ima dobar procenat masti u telu? Standardi se nasumično određuju i stvaraju isključivo putem nagađanja. Sve dok hronične bolesti ostaju misterija, ko zna šta je zaista zdravo ili ne i šta je telu potrebno? Zbog toga čišćenja u ovoj knjizi dolaze iz višeg izvora: da uklone nagađanja o tome kako treba brinuti o sebi.

Ponavljanje čišćenja 3:6:9 za mršavljenje

Ako smatrate da vaša težina još nije zadovoljavajuća za vaše zdravlje, preporučujem da ponovite čišćenje 3:6:9. Izvorno i napredno čišćenje 3:6:9 najverovatnije će dati rezultate u ovoj oblasti. Imate nekoliko izbora kako da to učinite:

- čim završite deveti dan jednog celog čišćenja 3:6:9, možete započeti čišćenje od prvog dana i praviti onoliko krugova koliko želite;
- da biste se zaista usredsredili na smanjenje težine, čim završite deveti dan jednog kruga čišćenja 3:6:9, možete početi iz početka sa sedmim danom i ponavljati ta poslednja tri dana koliko god želite;
- možete se vratiti normalnom životu nakon jednog ciklusa čišćenja 3:6:9, a zatim ponovo ubaciti ciklus čišćenja u svoj život sledećeg meseca i mesec dana nakon toga i tako dalje; između rundi čišćenja 3:6:9, svakodnevno sprovodite jutarnje čišćenje, u potpunosti se klonite problematične hrane i razmotrite povremeno uzdržavanje od radikalnih masti.

Koju god opciju da odaberete, to će vam omogućiti da budete sve zdraviji podmlađujući jetru, detoksikujući otrove, obnavljajući nerve i pomažući svakom organu u vašem telu da se isceli. To omogućava da vam splasne otok, da

izbacite nabijenu stolicu iz creva, da oslobodite i raspršite neželjene masti i toksičnu limfnu tečnost i da više izgubite na težini.

Briga zbog brzog gubitka kilograma

Neki ljudi su u suprotnom taboru i brinu da ne izgube previše kilograma. Ako ste i vi zabrinuti zbog toga, moramo o tome da razmišljamo iz nekoliko različitih uglova. Koliko vaša briga ima veze s brojem na vagi? Koliko ima veze s vašim izgledom? Koliko ima veze s vašim osećanjima? U nekim slučajevima, osobi koja je hronično bolesna nedostaje mišićna masa jer ne može da vežba, i zbog tog nedostatka mišićne mase je mršava. Najpre mora da poradi na obnovi svog zdravlja, i to polako. Kada se simptomi (na primer, umor ili bol u telu) poprave, onda može da počne da koristi mišiće sve više i više svakog dana, obavljajući osnovne zadatke i poslove, a može čak doći i dotle da ponovo vežba i gradi mišiće, umesto da se trudi da mnogo više jede.

Ponekad je slučaj, posebno kod muškaraca, da ljudi ne shvataju da su prilično otečeni, sa slojem toksične tečnosti i tankim slojem masti svud preko mišića. Kada telo počne da se isceljuje, taj otok se može brzo povući jer se toksična tečnost čisti iz tela. Ako ste navikli da ste krupniji, s većom i robusnijom težinom, ovaj proces može da bude zbunjujući. Stvarnost je takva da ste se navikli na toksine i otok.

U nekim slučajevima, osoba je prirodno sitna i sitne konstitucije, stalno joj govore da je mršava iako je upravo tako građena. To može u toj osobi probuditi nesigurnost zbog težine. Neki ljudi imaju istoriju poremećaja ishrane, pa kad pokušaju da se iscele boljom ishranom i tako izgube toksične naslage vode, zbijenu stolicu ili masnoću, njihovi bližnji mogu se zabrinuti, što zauzvrat može uznemiriti ljude koji pokušavaju da se iscele. Neki su pretrpeli emocionalne traume zbog opaski drugih ljudi o njihovoj težini, bilo zato što su komentarisali da imaju previše kilograma ili da su premršavi. To stvara pritisak i može navesti osobu da pomisli da greši u svojim odlukama dok pokušava da se izleči.

Uz sve to, može biti veoma teško uspostaviti ravnotežu između percepcije težine i veličine tela naspram onoga što se trenutno stvarno dešava s vašim telom – teško vam je da vidite kada ste u njemu. Ova knjiga govori o uklanjanju simptoma, tegoba i bolesti s kojima se borite. Kada ste zdraviji, možete brže i lakše izgraditi mišiće. Možete vratiti svoj život na pravi put. Možete povratiti samopouzdanje. Možete postati sigurniji i lakše prihvatati svoju težinu takvu kakva je.

Koliko ste gladni? Uskraćujete li sebi obroke, jedete li samo jednu ili dve banane i jedan ili dva krompira dnevno, s raznim voćem i sokovima, i gladni ste i gubite na težini? Ili nikada niste gladni i zbog toga jedete vrlo malo, pa gubite na težini? Ljudi zaista dolaze u takve situacije kada moraju da vode računa da li dovoljno jedu. Moraju stalno da se podsećaju da treba da jedu tokom čišćenja.

U svemu ovome, nemojte zaboraviti na zaostali izmet koji većina nosi u crevima. Naročito sa izvornim ili naprednim čišćenjem 3:6:9, čovek može izgubiti od dva i po do četiri i po kilograma prilično brzo tokom čišćenja dok odlazi u kupatilo i izbacuje nakupljenu stolicu. Drugim rečima, nemojte paničiti ako vidite da vam težina u prvi mah znatno opada. Setite se onog scenarija gde ste se merili kod doktora sredinom dana – i kako ste bili nekoliko kilograma teži nego u drugo doba dana. Težina nam u velikoj meri oscilira na osnovu toga koliko se hrane i tečnosti nalazi u nama u datom trenutku,

i upravo tako i treba da bude. Moramo ovo da zapamtimo kako ne bismo postali previše opsednuti brojem na vagi. Čišćenje 3:6:9 vas uravnotežuje i pomoći će vam da dođete do isceljenja, pa ćete moći i da izgradite mišiće kakve želite.

Ako je neko neuhranjen, onda je najbolje da vrti prva tri i druga tri dana izvornog ili naprednog čišćenje 3:6:9 – to jest, od prvog do šestog dana (trojka i šestica) – i da ostavi poslednja tri dana (devetka) za vreme kada se bude dovoljno oporavio i osećao dovoljno sigurno da prođe kroz svih devet dana. Ako isprobavate ovaj pristup, možete ići kroz dane od jedan do šest koliko god puta želite, pri čemu mislim da se, kada završite šesti dan, možete vratiti na prvi.

Takođe možete probati jednom dane od jedan do šest, sačekati nekoliko nedelja, ponoviti dane od jedan do šest, i održavati taj raspored dok na kraju ne budete spremni za svih devet dana.

Ne treba žuriti sa svih devet dana čišćenja 3:6:9. Sa svakim ponavljanjem tih prvih šest dana čišćenja, i dalje ćete oslobađati toksine, izgladnele patogene organizme, čistiti i isceljivati svoje organe i pripremati jetru da izbaci još više otrova kada za to dođe vreme. I dalje ćete se isceljivati.

Pokreti creva

Sasvim je normalno da počnete pojačano da praznite creva tokom čišćenja iz ove knjige. Čišćenje 3:6:9 naročito pruža više hidratacije i vlakana nego što verovatno dobijate inače u životu, a svakodnevni sok od celera obnavlja vam hlorovodoničnu kiselinu i funkciju jetre dok istovremeno ubija patogene koji su vrlo toksični, što zauzvrat može poboljšati vaše pokrete creva. Osim toga, pitaja u smutiju za spasavanje jetre brzo se kreće kroz organizam jer može imati blagi laksativni efekat.

Prvi put u životu nećete osetiti zatvor na ovim čišćenjima. Ako ipak budete imali zatvor, to je pokazatelj da ste krenuli na čišćenje sa zatvorom ili da ste ga imali i ranije. U tom slučaju nije neobično da imate zatvor dok ste na čišćenju jer je vaš crevni trakt još uvek u procesu kalibracije i isceljenja.

REAKCIJE NA ISCELJENJE

Kada čistimo ili detoksikujemo telo, moramo se podsetiti osnovne istine da se ovde bavimo različitim otrovima koji su se akumulirali u organizmu u različitim količinama za svakoga. Neke vrste su toksičnije od drugih. Neki ljudi su više izloženi toksinima u svakodnevnom životu: na primer, prosipa im se benzin po rukama dok kose travnjak ili sipaju gorivo na pumpi; ili redovno udišu štetna sredstva za čišćenje u domaćinstvu, osveživače vazduha, kolonjske vode, parfeme ili mirisne sveće; ili često dolaze u kontakt s pesticidima, herbicidima, fungicidima ili čak insekticidima u kući.

Ni sam ne znam koliko sam puta čuo priču kako je neko video bubu na kuhinjskom pultu, zgrabio konzervu spreja protiv insekata i isprskao pauka ili mrava baš tu, na površini gde se stavlja hrana, istovremeno ga udišući i prskajući po koži. Živimo u svetu sa stalnim izlaganjima poput ovog. Ti otrovi se nakupljaju u našem telu, a mi hodamo unaokolo s više otrova u sebi nego što bilo ko može da zamisli.

Isto važi i za patogene. Svi u sebi nosimo više virusa i bakterija koji se na kraju hrane tim toksinima koji nam se nakupljaju u telu. Ova kombinacija počinje da izaziva prvi skup simptoma

s kojima živimo i to nas navodi da počnemo da tragamo za odgovorima.

Dakle, kada govorimo o tome da treba da ozdravimo, tu se misli na veliku borbu. Našem telu može trebati mnogo vremena da se oslobodi toksina i ubije patogene i popravi štetu koja je godinama nanošena. Način na koji taj proces funkcioniše i kako on izgleda može se razlikovati za sve ljude. Ponekad otpuštanje izgleda kao trenutno olakšanje od simptoma. Ponekad treba malo više vremena, i moramo znati da je i to u redu.

Zapamtite, pre nego što presudite da je čišćenje krivo za svaku nelagodnost koju osećate tokom čišćenja 3:6:9 (ili bilo kog drugog u ovoj knjizi), važno je da postavite sebi nekoliko pitanja: da li je ovo deo prirodnog ritma s već postojećim simptomom? Da li ste naišli na okidač koji nije imao nikakve veze s čišćenjem? Da li je bilo šta u vašem životu bilo nedosledno? Da li ste zakačili grip neposredno pre čišćenja i pomislili da vam je čišćenje izazvalo simptome? Da li ste neposredno pre čišćenja doživeli emotivni udar ili stresni događaj? Da li ste bili izloženi osveživaču vazduha, parfemu ili kolonjskoj vodi u uslužnom vozilu baš kada ste započeli čišćenje? Da li je hrana koju ste jeli pre čišćenja bila problematična – da li ste preterivali, pa vas sad sustižu posledice? Poslednje pitanje je važno: da li ste bili na žurki pre nego što ste započeli čišćenje? Devedeset posto ljudi koji krenu s bilo kakvim čišćenjem prethodno se posebno „oproste" tako što piju i jedu ono za šta znaju da neće skoro piti i jesti, sve ono što čak ni inače ne bi jeli, da poslednji put daju sebi oduška pre nego što se svega toga odreknu. Bilo s predušmišljajem ili bez razmišljanja, ljudi pojedu nekoliko oproštajnih obroka, a zatim uskoče u čišćenje i zaborave na to. Kada se pojavi neki simptom – što se može dogoditi i četiri ili pet dana kasnije – oni ne shvataju da je to direktna posledica njihove žurke pre čišćenja, a ne simptom detoksikacije. Kao što ste pročitali u sedmom poglavlju, „Problematične namirnice", ova pića i hrana zadržava nam se u telu.

Isuviše je lako okriviti čišćenje za bilo šta što iskrsne tokom ili nakon njega – baš kao što je isuviše lako okriviti bilo koji simptom za bilo šta novo u vašem životu, a ne za stare probleme koji su se nakupljali u pozadini. Na primer, kada neko prvi put ima migrenu, šta god da je uradio tog dana, ureže mu se u um kao uzrok. Ako je slučajno prvi put probao kokos posle mnogo godina i migrena se pojavila tog dana, kokos će postati krivac. Ili je možda neko imao prvu migrenu koja bi ionako sigurno usledila kada je započeo čišćenje 3:6:9 – i čišćenje je laka meta za optužbu. Ne shvataju da su migrene uzrokovane složenom interakcijom višestrukih problema koji su se taložili u telu, i da se migrena pojavila jer im je jetra postala stagnantna i troma, zbog čega je telo s vremenom postalo previše toksično. Kao što ćete uskoro pročitati, ponekad na određenom nivou – čak i podsvesno – osećate da se simptom javlja i započinjete čišćenje kada dobijete taj unutrašnji signal. Čišćenje sigurno nije bilo uzrok; bila je to vaša instinktivna mera da svom telu pružite dodatnu negu da biste prebrodili problem. Čišćenje Medicinskog medijuma je tu da vam pomogne da se iscelite i da vas približi uklanjanju simptoma iz vašeg života.

Ako niste imali nikakvih ispada, ništa od navedenog ne objašnjava vaš simptom i zaista mislite da je ono što doživljavate posledica čišćenja, onda znajte da je to reakcija na isceljenje – znak da čišćenje iskopava mnoge otrove i ubija patogene. Tokom čišćenja jetre i drugih organa, neki toksini dodiruju nerve i izbijaju na površinu

kože izlazeći iz vašeg tela. Simptomi su tada obično blagi jer je svako čišćenje Medicinskog medijuma osmišljeno tako da pokrene veoma kontrolisano oslobađanje. Ako ste puni toksina, a vaša reakcija na isceljenje postane previše nelagodna, uvek možete zaustaviti čišćenje, napraviti pauzu i ponovo ga pokrenuti drugi put. Ako ste probali izvorno čišćenje 3:6:9, pokušajte uprošćeno čišćenje 3:6:9 kad budete spremni, a zatim se kasnije vratite na izvorno čišćenje 3:6:9. Ako ste probali napredno čišćenje 3:6:9, vratite se na izvorno. Ili uvek možete isprobati čišćenje monoishranom.

Tokom ovog procesa korisno je da umete da protumačite šta vaše telo radi, i zato je ovaj odeljak o reakcijama na isceljenje tu da vas uputi. Pored tumačenja šta znače uobičajene reakcije, naći ćete i objašnjenja kada određeno iskustvo *nije* reakcija na iceljenje, već znak da vaše telo još mora mnogo da se isceli.

Rasplamsavanja i emocionalne epizode

Dok ste na čišćenju 3:6:9, ako naiđete na bilo kakve simptome ili oboljenja za koje ste navikli da vas muče, prvo se zapitajte koliko se često pojavljuju u drugim prilikama. Bilo da su to akne, ekcem, fibromialgija, zujanje u ušima, bolovi, umor ili bilo koji drugi problem, koliko se često borite s takvim napadima? Da li ste obraćali pažnju usput dokumentujući njihovu pojavu? Da li se javljaju svakih deset dana, svake dve nedelje, svakog meseca? Ako vam se ekcem rasplamsa tokom čišćenja 3:6:9, to bi mogao biti samo jedan od vaših prirodnih ciklusa – a marljivo i dovoljno često čišćenje na kraju će pomoći da se ti ciklusi povuku.

Ako primetite razbuktavanje simptoma tokom ili nakon čišćenja 3:6:9 a to se ne podudara s vašim uobičajenim tajmingom, onda moramo razmotriti sledeći skup pitanja. Da li ste u poslednje vreme iskusili neke okidače? Da li se nešto burno dešavalo u vašem životu u nedelji pre nego što ste započeli čišćenje? Da li ste bili suočeni s intenzivnim stresom? Da li ste sebi priuštili period zabave pre čišćenja i to vas sada stiže?

Recimo da ste utvrdili da ovo nije jedan od vaših uobičajenih ciklusa pojave simptoma i da ne možete da se setite nijednog drugog mogućeg pokretača. Onda u redu, događa se da neki ljudi dožive simptome već postojećih zdravstvenih problema kao reakcije na isceljenje dok se čišćenje bavi osnovnim problemima.

Ovde je koristan primer kožnog oboljenja poput ekcema ili psorijaze. Kod blažih vrsta nije uobičajeno da se dogodi rasplamsavanje u toku čišćenja, zato što čišćenje 3:6:9 eliminiše toksine iz jetre i tela na veoma kontrolisan način. S druge strane, ako se neko dugo borio s ekcemom ili psorijazom i možda je uzimao lekove koji će mu pomoći da ih prevaziđe, onda bi nakon čišćenja mogao da oseti rasplamsavanje. To je zato što su ova izražena kožna oboljenja znak preopterećenja jetre toksinima, a naročito kada dermatoksini počnu da se oslobađaju, čak i na kontrolisan način, osetljiva koža može postati iritirana. Kada se to dogodi, važno je imati na umu da ste na korak do finiš-linije i na kraju isceljenja ekcema, psorijaze ili druge kožne tegobe, kao što je bio slučaj s mnogima ranije koji su koristili informacije Medicinskog medijuma.

Kod razbuktavanja simptoma moramo takođe uzeti u obzir patogene. Kada uskratimo virusima hranu koju vole da jedu, oni mogu postati očajni. Ranije im je bilo prijatno u našem telu, u okruženju koje ih je podržavalo. Nismo mi krivi što su patogeni bujali; naučili smo da jedemo određenu hranu, a istovremeno nismo naučili

zašto se razbolevamo ili šta uzrokuje bolesti današnjeg vremena. Kada neko nema određeni patogen i jede standardnu, „normalnu" hranu, oseća se kao normalna osoba. Kada neko ima virus ili bakteriju i jede istu hranu, može biti sve bolesniji jer tom hranom hrani patogen i uopšte nije svestan šta se dešava. Umesto toga, zbunjen je: „Pa, ovaj drugi čovek može da jede istu hranu i ne oseća nikakve posledice. Zašto ja ne mogu?" I to ako ta osoba uopšte shvati da je na nju uticala bilo kakva hrana. A ako to shvati, možda će pretpostaviti da je to alergija ili osetljivost i okriviće svoje telo, umesto da posumnja na samu hranu kao na uzrok problema. U svakom slučaju, patogenima postaje ugodno u okruženju u kojem se hrane, i kada oduzmete hranu patogenima, može doći do pobune. Naš medicinski sistem još nema ove odgovore o hrani, pa i nije u stanju da pruži ključne informacije kako bismo se zaštitili.

To veoma liči na čačkanje košnice. Virusi i neproduktivne bakterije koji su se kolonizovali u određenim organima ili drugim delovima tela srećni su kad mogu da se razvijaju, da se množe i žive svoj životni ciklus. A kada promenimo to okruženje oduzimajući im hranu, postaju očajni. Kreću u potragu za hranom, pa čak moraju da crpe i depozite hrane koju su odvojili u svojim ćelijama i našim organima. Kad izgladnimo bakteriju ili virus – a to je ono što radimo u čišćenju 3:6:9 – oni ne mogu dugo da prežive. Kolonije patogena često počinju brzo da odumiru i kao rezultat toga možemo privremeno dobiti simptom koji smo ranije iskusili od istog patogena. Kada nam se toksičan virus, koji je ispunjen izvorom hrane kao što je živa, protein jajeta ili hormon ili toksična hemikalija, nalazi u jetri, on počinje da umire kada se ne hrani i oslobodiće taj otrov. Neki virusi čak i eksplodiraju dok umiru. A to ispuštanje otrova može izazvati simptome koje smo osećali dok je patogen bio živ i oslobađao iste te otrove kao neurotoksine.

Dakle, ako ste podložni bolu od herpesa zoster, koji potiče od neurotoksina koje stvara porodica virusa zoster, i krenete s čišćenjem 3:6:9 i počnete da ubijate ćelije virusa pošto ste im oduzeli izvore hrane, taj virus će početi da umire i može osloboditi isti otrov kao i kada je bujao. Dok vaše telo izbacuje virusne otrove, oni mogu dodirivati nerve ili izbiti na koži u obliku herpesnih čireva, tako da će izgledati kao da je virus ponovo aktivan, iako je to u stvari znak njegovog odumiranja.

Bitno je i to da, pre nego što ćelije virusa odumru tokom čišćenja, one počnu da jure okolo i traže hranu. Za tu potragu za hranom moraju da iskoriste bilo koji izvor energije uskladišten u sebi, a to znači da izbacuju i oslobađaju taj otrovni izvor energije dok se kreću. Slično je kao kada biste, ako bi trebalo da ustanete s kauča i potrčite ulicom, počeli da se znojite i verovatno biste ubrzo morali da odete u toalet pošto je taj pokret pokrenuo sve u vama. Kada izgladnite patogen, on treba da ustane s „kauča" gde se leženo opuštao u udobnom okruženju i treba da potrči „ulicom" – u suštini, vašim krvotokom – u potrazi za resursima. U toj trci za preživljavanje virus će trošiti energiju i izlučivati ogromne količine otrova. Iako će na kraju odumreti, otrov koji izbacuje u potrazi za hranom može značiti da ćete osetiti malo razbukvatanje simptoma. Možda ćete biti umorniji, imati manje energije i možda ćete biti malo otečeni i osećati više neurološkog bola.

To se dešava ako je neko imao virus već duže vreme i taložio i skladištio mnogo virusnih toksina. Imajte na umu da ne osećaju svi simptome patogenog odumiranja. Ljudi imaju različite vrste štetnih mikroorganizama, a mnogi od njih nisu toliko toksični. To znači da nikako

ne treba da ulazite u čišćenje sa strahom u srcu. Vrlo lako se može desiti da imate blaže vrste patogena ili toksina i da ne osećate posledice njihovog napuštanja tela. Međutim, ako ipak osetite zbunjenost zbog blažeg razbuktavanja simptoma tokom ili nakon čišćenja, vratite se na ovaj odeljak kako biste se uverili da je ono kroz šta vaše telo prolazi normalno – i da je svaka privremena nelagodnost reakcija na isceljenje, a ne razlog za brigu.

Ako osetite svoje uobičajene napade umora, smušenosti ili drugih simptoma koje ste imali ranije, ili ako se vaši trenutni simptomi nastave tokom čišćenja, to ne znači da nakon čišćenja niste zdraviji ili da niste bliži potpunom oslobađanju od simptoma. Ponekad je potrebno više od jednog ciklusa čišćenja 3:6:9 da bi se izbacilo dovoljno otrova, toksina, virusa i neproduktivnih bakterija, tako da se na kraju oslobodite simptoma.

Takođe imajte na umu da, ako prolazite kroz bilo kakve napade simptoma, čak i ako ih dugo niste imali, to znači da osnovni problem ili bolest koji uzrokuju simptome nikada nisu sasvim nestali. Ili je moguće da ste usput pokupili novi patogen i sada imate nove simptome slične onima koji ste imali ranije. U svakom slučaju, čišćenje je neophodno da bi se došlo do korena tog stanja kako se ono kasnije ne bi pretvorilo u ozbiljniju bolest. Čišćenje vam pomaže da se iscelite i da se otarasite patogena. Može potrajati dok se ne ukroti virus kako biste mogli da se izlečite. Kada ste između ciklusa čišćenja 3:6:9, postoje suplementi koji pomažu kod brojnih različitih hroničnih simptoma, oboljenja i bolesti. Ova dodatna mera je često potrebna da vam pomogne da se izlečite i oporavite, posebno nakon virusne situacije, i zato ćete videti da je šesti deo, „Znanje o uzroku i protokolu", u potpunosti posvećen spiskovima aromatičnih biljaka i suplemenata za zdravstvene probleme.

A šta je s emocionalnim ispadima? Da li su oni normalni nakon čišćenja 3:6:9? Mogu da budu, iz istih razloga kao i rasplamsavanje simptoma. Nije normalno da se javi epizoda anksioznosti, depresije ili manije koja je gora od onih koje ste imali ranije, osim ako vam se slučajno nije dogodio neki emocionalni sukob ili izazov pre, tokom ili nakon čišćenja ili ako niste prošli kroz neočekivani gubitak ili teški emocionalni stres. Zapravo, epizode će biti blaže zbog manjeg nivoa otrova, toksičnih teških metala i virusnih neurotoksina nakon čišćenja. Na primer, vaše epizode anksioznosti mogu čak i potpuno nestati nakon čišćenja.

Takođe nije normalno da, kao rezultat bilo kog čišćenja Medicinskog medijuma, doživite početak bilo čega novog. Ako tokom ili nakon čišćenja 3:6:9, ili bilo kog drugog u ovoj knjizi, razvijete simptom koji nikada ranije niste imali, to znači da je on već bio na putu, da se već spremao. Uobičajeno je kada imate hronične zdravstvene probleme da se novi simptomi pojavljuju usput. Čišćenje nije izazvalo simptom niti je uzrokovalo da se on javi ranije. Bila je to slučajnost tajminga ili ste – što je posebno važno – na nekom nivou mogli da osetite kako se simptom sprema, i to je ono što vas je podsvesno podstaklo da započnete čišćenje kako biste pružili svom telu malo dodatne nege. O tome ćete pročitati više u sledećem odeljku. Ne treba da brinete da je čišćenje nekako prouzrokovalo vaš problem; čišćenje Medicinskog medijuma vas štiti od budućih simptoma dok vas podržava u svemu u sadašnjosti.

Kijavica, kašalj, upale sinusa, migrene, čmičak, urinarne infekcije, upala grla, beo jezik i umor

Može se desiti da razvijete akutni simptom kao što su kijavica, kašalj, upala sinusa, migrena, čmičak, urinarna infekcija, upala grla, beo jezik ili umor tokom ili nakon čišćenja 3:6:9. To nije zato što je čišćenje izazvalo simptom ili što vam je zbog njega pozlilo. Zapravo, često se dešava da čovek ima onaj intuitivni, instinktivni osećaj da nešto ide po zlu u telu, i oseća da je dobro vreme da proba da se očisti. Možda ste pročitali poglavlje o čišćenju 3:6:9 pre mesec dana, a onda vam je jednog dana iznenada palo na pamet da bi trebalo da ga započnete. Možda nije bilo tako iznenada. Bilo da je u potpunosti podsvesno ili na blagom fizičkom nivou, na neki način je taj osećaj da ćete se razboleti uticao na vas. Ionako se spremalo, a unutrašnji instinkt se aktivirao da biste se zaštitili čišćenjem, poput osećaja da treba da se pripremite pred oluju.

Ova intuicija postoji u nama hiljadama godina. To je isti onaj instinkt koji bi se pokrenuo da vas pošalje na obalu reke da se okupate onog dana kada su loše bakterije počele da se gnoje na vašem telu, čak i ako to niste znali. Kupanje – čišćenje spolja – svojstven je nagon koji imamo kada osetimo da nam je na neki način potrebna dodatna pomoć. Isto važi i za čišćenje iznutra.

U našem savremenom svetu, grip se bez prestanka kreće svuda po planeti. Isto važi i za druge bolesti koje možemo pokupiti jedući u restoranima ili koristeći javne toalete ili deleći posuđe, tanjire i šolje. Lako možemo da pokupimo i prenesemo bakterije, pa čak i viruse u intimnim odnosima. I pre nego što osetimo pojavu bilo kog od ovih patogena, pre nego što ispoljimo bilo kakve simptome, naše telo nam šalje poruke. Obično nas te poruke nateraju da popijemo malo više vode ili biljnog čaja – ili da započnemo čišćenje.

Ova knjiga je mogla stajati na vašoj polici mesecima, i vi je jednog dana uzmete i odlučite da isprobate čišćenje 3:6:9. Ako usput dobijete simptome nalik gripu, upali sinusa, migreni ili slično, znajte da njih nije prouzrokovalo čišćenje. Umesto toga, čišćenje je tu da vam pomogne da sve to pregurate.

Hemijske osetljivosti

Ako ste hemijski osetljivi, najverovatnije se već borite s obiljem toksina, kao i virusnim toksinima poput Epštajn–Barovih neurotoksina. Detaljno govorim o hemijskoj osetljivosti u knjizi *Spasavanje jetre*, a u šestom delu ove knjige nudim spisak suplemenata koji pomažu u lečenju od njih. I pre nego što uopšte počnete da čistite otrove, već ste na mnogo načina osetljivi. Na primer, ako perete zube pastom s malo više esencijalnog ulja i ako ste hemijski osetljivi, to vam može iritirati sluzokožu u ustima. Ljudi s hemijskom osetljivošću teško se nose i sa sintetičkim i s najprirodnijim hemikalijama u mnogim slučajevima zato što je organizam toliko opterećen – nema mesta ni za kakvo dodatno izlaganje. Opet, takav je život još pre nego što uopšte i počnete da se čistite.

Neki ljudi su hemijski osetljiviji od drugih, pa će razlikovati način na koji doživljavaju čišćenje. A zbog jedinstvenih varijacija toksina koje različiti ljudi nose u sebi, variraće način na koji ti toksini utiču na osobu kada izlaze iz jetre i iz drugih ćelija u drugim organima. Kod nekih to može igrati ulogu u privremenom pojačanju simptoma. Ipak, čišćenje 3:6:9 namenjeno je i najosetljivijim ljudima. Nijedna verzija čišćenja nije gruba i ne istiskuje sve otrove odjednom. Štaviše,

omogućava otrovima da postepeno odlaze – i da zaista napuštaju telo umesto da se ponovo apsorbuju i uzrokuju više problema kasnije.

Budući da je čišćenje toliko blago, ako tokom njega naiđete na porast simptoma hemijske osetljivosti, postoji velika šansa da su se oni poklopili s nekim slučajnim spoljašnjim uzrokom. Šta ste još radili u danima i satima koji su prethodili simptomima? Da li ste udahnuli isparenja dizel-goriva kada ste prošli pored kamiona na parkingu? Jeste li probali novu pastu za zube? Jeste li išli u prodavnicu u kojoj se u vazduhu osećao miris mirišljave sveće ili osveživača vazduha na struju, kolonjske vode ili parfema? Da li je komšija tretirao pesticidima područje oko svoje kuće, stana ili stambene zgrade kada su vam bili otvoreni prozori, pa ste bez znanja udahnuli hemikalije? Da li je dostavljač čije su ruke bile pokrivene kolonjskom vodom doneo paket do vaše kuće, zbog čega je ceo vaš hodnik zaudarao na hemikalije od mirisa kutije? Da li ste kupili novu odeću koja je tretirana fungicidima? Da li ste više nego obično vozili auto u kome se negde neprimetno nakupila buđ? Da li ste isprobali novu šminku ili proizvod za negu kose? Da li ste proveli nekoliko sati ćaskajući s prijateljima čija je odeća jako mirisala na deterdžent ili omekšivač – pa su vam sutradan buknuli simptomi? Bezbroj faktora poput ovih moramo uzeti u obzir pre nego što okrivimo čišćenje 3:6:9.

Da li je moguće da čišćenje 3:6:9 izazove neku vrstu hemijske osetljivosti? Da, može se javiti blagi simptom – a ako se to desi, to bi bio simptom detoksikacije, pozitivan znak isceljenja i oslobađanja. Ovo je najnežnije čišćenje za nekoga ko je hemijski osetljiv zato što ono pažljivo brine o jetri. Čišćenje 3:6:9 i druga čišćenja u ovoj knjizi pomažu da se oslobodite hemijske osetljivosti. Ako ne osećate da ste spremni da probate punih devet dana čišćenja 3:6:9, uvek možete da se opredelite za skraćenu verziju – za opcije pogledajte odeljak „Povratak na početak" u trinaestom poglavlju, „Ponavljanje čišćenja 3:6:9". Ili je čišćenje monoishranom iz osamnaestog poglavlja odličan izbor za vas.

Edem, zadržavanje vode i oticanje

Ako ste već osetljivi na oticanje bilo koje vrste – kao što je limfedem, gde se limfni sudovi napune tečnošću i prošire stvarajući rastezanje, nadimanje ili otok u različitim delovima tela, bilo da su to zglobovi, listovi, noge, šake, dojke, ruke, lice ili stomak – onda je to pokazatelj jetre koja je vrlo toksična, zapušena, troma i stagnira od različitih otrova koje je nakupila kako bi vas zaštitila. Kada je neko posebno pun virusa, postaje podložniji i oticanju, često dobija na težini, što je većinom voda koja se zadržava.

Tečnost limfedema i zadržane vode nije bistra voda. To je gnojna, neprozirna tečnost koja je ispunila limfni sistem i organe, a to je direktna posledica patogene aktivnosti u telu. Na primer, mnoge od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa proizvode dosta virusnih nusproizvoda. To podstiče telo da proizvede tečnost kako bi uhvatilo nusproizvod i zaštitilo osobu od, na primer, više neuroloških simptoma ili simptoma fibromialgije. Čak i u određenim ozbiljnijim situacijama ta tečnost nastaje da bi vam spasla život. U početku je ta tečnost bila je bistra, a kada je uhvatila toksine, promenila je boju. Ovo zadržavanje tečnosti može biti sporadično. Može biti izraženije u različito doba meseca ili nedelje; može se dogoditi na svake dve nedelje ili svakog dana. Moglo bi da nema otoka ujutru, ali bi se on povećavao tokom celog dana, da bi noću buknuo, posebno ako je osoba osetljiva na

gluten, jaja, mlečne proizvode, kukuruz ili čak previše soli.

Sve ovo igra ulogu ako neko pokušava da sprovede bilo koje od čišćenja Medicinskog medijuma, kao što je čišćenje 3:6:9 ili neko drugo. Ako osoba već pati od edema, možda će primetiti kako joj otok nastaje i prolazi tokom čišćenja. Ponekad, ako je jetra vrlo toksična, s mnogo nataloženih virusnih nusproizvoda, telo može stvoriti više tečnosti da bi vas zaštitilo dok čišćenje izbacuje otrove, toksine i virusni otpad iz jetre i tela. Za osobu koja usled toga otekne, ovo može biti zbunjujuće. Može joj se činiti kao da čišćenje ne deluje ili da se vratila na staro. Zapravo, to je reakcija na isceljenje.

Ako želite da kontrolišete zadržavanje vode između ciklusa čišćenja 3:6:9 za spasavanje jetre, onda izbacite svu problematičnu hranu navedenu u sedmom poglavlju i pre i posle čišćenja 3:6:9. To će izgladneti patogene i omogućiti otrovima i toksinima da lako napuste telo. Kada se dovoljno dugo uzdržavate od te hrane, sve manje ćete biti otečeni.

Nadimanje

Obično čišćenje Medicinskog medijuma *ublažava* nadimanje. Ako pak osetite nadimanje tokom jednog od ovih čišćenja, a nikada ranije niste imali nadimanje, to može biti znak da neproduktivne bakterije u crevima odumiru. To bi takođe mogao biti rezultat čišćenja jetre od toksina koji imaju blagi upalni efekat na crevni trakt dok izlaze napolje. Kada prođete kroz ovu fazu isceljenja, verovatno ćete manje osećati nadutost nakon čišćenja.

Možda ste imali iskustva s nadimanjem i pre čišćenja. U tom slučaju će vam trebati vremena da obnovite hlorovodoničnu kiselinu, povećate rezerve žuči i ubijete bakterije koje uzrokuju nadimanje. Trudite se da budete strpljivi i imajte na umu da ste već počeli da se isceljujete.

Uznemiren stomak ili mučnina

Kao i kod svega ostalog na ovom spisku, pokvaren stomak ili mučnina tokom čišćenja nisu podrazumevani ishod samog čišćenja. U čišćenju 3:6:9 postoji fleksibilnost u vezi s hranom koju treba uzeti u obzir. Tokom prva tri dana izvornog čišćenja 3:6:9 i tokom skoro svih dana uprošćenog čišćenja 3:6:9, imate dozvolu da sami birate neku hranu. Da li ste pokušali da pomerite granice i posegnete za problematičnom hranom koja je mogla da vam poremeti probavu?

Takođe je važno uzeti u obzir da li ste slučajno pokupili stomačni virus pre nego što ste započeli čišćenje Medicinskog medijuma ili ste tokom čišćenja jeli van kuće i možda se tada otrovali hranom – ili ako ste naručili nešto što vam je delovalo zdravo, ali je, bez vašeg znanja, sadržalo problematičan sastojak. Moramo pripaziti čak i na pripremljenu hranu iz prodavnica zdrave hrane. Ova pripremljena hrana često sadrži sastojke zasnovane na MNG-u, poput prehrambenog kvasca, mešavine začina i prirodnih aroma. Takođe obratite pažnju na ulje repice kada jedete napolju. Kuhinje često koriste mešavinu ulja koju označavaju samo kao „maslinovo ulje".

Kada neko oseti mučninu tokom čišćenja 3:6:9 a ona nije ni od čega navedenog, to je osoba koja već periodično u životu ima mučnine, često uzrokovane virusima i toksičnim teškim metalima koji dovode do upale živca lutaoca. Čišćenje neće uzrokovati mučninu – osim ako osoba nije zaista džangrizava i istinski ne podnosi hranu koja se jede tokom čišćenja, što je neobično. Umesto toga, onaj kome je muka tokom

čišćenju već je osetljiv. Možda mu smetaju mirisi hrane ili mirisi parfema i kolonjske vode. To bi se moglo nastaviti i tokom čišćenja, iako za to nije krivo čišćenje. Zapravo, čišćenje 3:6:9 može s vremenom ublažiti stanja poput mučnine.

Što se tiče uznemirenog stomaka, ako nema šanse da ste pokupili bilo kakav virus ili jeli problematičnu hranu ili da ste imali emocionalni sukob ili emotivni trenutak, onda se to što osećate možda javlja zbog osetljivih nerava u digestivnom traktu. Kada se zelena salata ili drugo lisnato povrće i sirovo povrće taru o ove nerve u crevima dok se oni još isceljuju, možda ćete osetiti nelagodnost. Važno je da zapamtite da ta hrana zapravo pruža nutrijente koji pomažu isceljenje nerava, a to nežno trenje pomaže u čišćenju crevnog trakta. Možda će vam i dalje to biti previše, i u tom slučaju možete razmisliti o blendiranju obroka, kao što je navedeno u uputstvu za čišćenje.

Ako započnete izvorno ili napredno čišćenje 3:6:9 i osetite nelagodnost – bilo da je vam je želudac uznemiren ili da vam je muka, bilo zbog virusa koji ste pokupili ili iz bilo kog drugog razloga – pređite na uprošćeno čišćenje 3:6:9. Takođe možete potpuno prekinuti čišćenje i pokušati da rešite situaciju pomoću čišćenja monoishranom. Kada vam bude bolje i kada se budete osećali spremno, možete još jednom pokušati bilo koju verziju čišćenja 3:6:9.

Stomačne tegobe

Dok se čiste, ljudi povremeno osećaju nelagodnost u predelu jetre i brinu se šta to znači. Jedna od mogućnosti kada se to dogodi jeste da osoba ima osetljiv neki deo tankog ili debelog creva koji je slučajno blizu jetre. To može biti „žarište" s kojim se osoba inače nosi u svakodnevnom životu, a dok se čisti, taj bol, ili neki drugi simptom, došao je do svesti jer je osoba počela više da se usklađuje sa svojim telom, više da ga sluša. Osnovni razlozi za ove vrste žarišta se razlikuju. Mogu se javiti zbog bakterija kao što su ešerihija koli ili streptokoka koje su izazvale upalu debelog creva. I tanko crevo može se upaliti zbog patogena kao što su virusi i bakterije. A ovi patogeni uzrokuju stvaranje gasova koji se kreću oko crevnog trakta i nadražuju osetljiva žarišta pritiskom na upaljena mesta, što može prouzrokovati crevne grčeve. Gotovo svi imaju tegobe s gasovima. Patogeni i njihovi toksični nusproizvodi mogu upaliti nerve oko organa i oko crevnog trakta. Budući da je za sve ove probleme potrebno vreme da bi se rešili i iscelili, osoba bi još uvek mogla da oseća nelagodnost zbog njih tokom čišćenja. Na kraju će vam čišćenja iz ove knjige pružiti olakšanje od ovih žarišta.

Postoje i razlozi zbog kojih neko može osećati pravu neprijatnost u samoj jetri tokom čišćenja. Čišćenje 3:6:9 budi jetru. Kod mnogih ljudi jetra je toliko stagnantna i troma da praktično spava – morala je da se pritaji kako bi preživela. Jetra puna otrova, toksina i masnih naslaga previše se bori, prekomerno troši energiju i zagreva se. Krv se kroz nju ne kreće slobodno, glatko i lagano. Prethodne dijete nisu je hranile onim što joj je potrebno, pa jetra pokušava da se sačuva i održi tako što, u suštini, prelazi u režim spavanja dok obavlja ključne funkcije koje vas održavaju u životu kako bi vas zaštitila. Kada započnete čišćenje 3:6:9, to je kao da budite usnulog džina. Govorite svojoj jetri: „Hej, sada je bezbedno da se očistiš. Daću ti ono što ti je potrebno da bi se oporavila i okrepila." I kao moćni stari lav koji se usred vrućeg dana budi iz dremke, proteže se i zeva i malo protresa telo, tako i vaša jetra oživljava. Taj trenutak kada jetra ponovo može da čisti organizam nov

je osećaj za mnoge ljude. A kad postanu svesni toga, najpre bi to mogli prepoznati kao nelagodnost. Buđenje jetre takođe znači da njene ćelije počinju da se obnavljaju i regenerišu, uključujući i ćelije koje prave žuč. Samo obnavljanje ćelija jetre može da izazove blagi grč. To je kao kada stari motor počne da brekće kada se ponovo upali.

Hemoroidi

Kao što sam pomenuo u „Pokretima creva", kada promenite način ishrane na vrlo zdravom čišćenju, možda ćete primetiti da češće idete na veliku nuždu. Ako već imate hemoroide, odlazak u ve-ce više nego obično – i izbacivanje otrova i toksina koji izlaze iz jetre i odlaze kroz mokraćni i crevni trakt – može prouzrokovati da već upaljeno rektalno područje, gde su vene i sluzokoža osetljivi, bukne.

Često ljudi imaju određeni ritam odlaska u toalet. Ako imaju pokrete creva samo jednom dnevno, hemoroidi mogu mirovati. Odjednom, kada jedu više voća, povrća i lisnatog zeleniša, više vlakana i enzima pokreće hranu, izbacuje otrove iz jetre i oni izbacuju sve to iz debelog creva, a to može značiti pražnjenje creva par puta dnevno ili više. Iako to neće kod svakoga uzrokovati pogoršanje stanja s hemoroidima, ako se to ipak desi, razlog su otrovi i toksini koje izbacujete.

Ovo je samo privremeno jer se oslobađate upravo tih otrova koji su obitavali u vama i izazivali povremena rasplamsavanja i reakcije, kao i zatvor, i uzrokovali da se napinjete u toaletu i da vam se situacija s hemoroidima pogorša. Zahvaljujući čišćenju 3:6:9, više neće dolaziti do rasplamsavanja starog hemoroidnog tkiva. Kada otrovi i toksini napuste vašu jetru i probavni trakt, hemoroidi zaista mogu postati stvar prošlosti – i povrh toga, možete primetiti da obavljate nuždu s lakoćom i da nemate zatvor, i makar to može da vam pruži olakšanje.

Vrtoglavica

Osetljivi ljudi mogu da osete blagu vrtoglavicu devetog dana čišćenja 3:6:9. To se obično događa jer osoba nije navikla da jede lagano, a istovremeno se i detoksikuje i izbacuje otrove iz tela. Neki ljudi su previše opterećeni toksinima da bi ih izbacili. Neki su već dugo hronično bolesni i imaju osetljiv centralni nervni sistem i veoma su anksiozni, a čiste veliku količinu otrova kao što su virusni neurotoksini, drugi virusni nusproizvodi, patogeni, toksini i toksični teški metali, koji upaljuju živac lutalac i frenični živac i uglavnom su odgovorni za vrtoglavicu.

Zbog toga vam preporučujem da ne budete previše aktivni i da budete u blizini kuće tokom devetog dana čišćenja 3:6:9. Planirajte unapred da to ne bude dan kada imate gomilu obaveza ili morate da provedete ceo dan na poslu. Većina preosetljivih ljudi obično provodi više vremena kod kuće i ionako pametno odmerava svoj kalendar. Znaju kako da prilagode raspored svojim potrebama, pa će im biti prirodano da sačuvaju deveti dan kao priliku za odmor.

Bolovi

Osim mogućih virusnih ili neuroloških simptoma koje smo pomenuli, nije tipično da se jave bolovi kao reakcija na čišćenje Medicinskog medijuma. Važno je da znate da nije sve što doživite tokom čišćenja rezultat čišćenja. Bol će verovatno već postojati, to jest verovatno ste ga

osećali i ranije. Imajte na umu da je čak moguće da ste u procesu razvoja virusne infekcije od patogena kom ste bili izloženi pre nekoliko meseci ili čak godina, i da virusna infekcija stvara zapaljenje u nervima koje uzrokuje bolove. U tom slučaju, idealno je što ste počeli čišćenje Medicinskog medijuma jer će vam ono pomoći da otklonite osnovni patogen. Takođe znajte da bolovi mogu nastati iz uobičajenih svakodnevnih razloga, poput dizanja teških torbi s namirnicama, teških kesa sa smećem ili paketa koji su vam isporučeni na kuću, ili od premeštanja nameštaja ili kada odlučite da vežbate prvi put nakon mnogo vremena.

Glavobolje

Ako ste već skloni glavoboljama i migrenama, mogli biste ih osetiti tokom čišćenja ako naiđete na neki od uobičajenih okidača. Kao i kod bolova, glavobolje će se pojaviti tokom čišćenja Medicinskog medijuma samo ako su već deo vašeg života; teška glavobolja nije simptom detoksikacije.

Suva koža

Suva koža tokom detoksikacije – da li je to normalno? Za ovaj odgovor moramo sve da razložimo na sitnije delove.

Prvo, kada je jetra spora i stagnira, ispunjena neurotoksinima i drugim virusnim nusproizvodima, koža može postati suva kao posledica simptoma. Ponekad se to slučajno dogodi prilikom čišćenja – a ionako bi se dogodilo jer su ti virusni toksini bili spremni da se izliju i izazovu suvu kožu. (Dok toksini izlaze iz jetre, ponekad ne izlaze svi iz krvotoka dovoljno brzo, a neki od njih ulaze u dermis i pokušavaju da izađu kroz kožu.) To jest, postoje ljudi kojima je ionako predstojala suva koža a da oni to nisu ni znali.

Ima i onih koji započinju čišćenje baš onda kada im se u životu javi suva koža ili im je već postala suva jer im je jetra puna toksina. Imajte na umu da hlorisana voda, toplota u zatvorenom i vremenski uslovi poput hladnoće, vrućine, vlažnosti i suvog vazduha igraju ulogu u povećanoj iritaciji koja može rezultirati suvom kožom. Započinjanje čišćenja u isto vreme kada se vreme menja i vazduh postaje suv može biti koincidencija koja stvara simptom suve kože koji se slučajno poklapa s početkom čišćenja. Krivica će se svaliti na čišćenje – jer smo skloni da za svoje probleme okrivimo sve što je novo.

Ponekad nije sasvim slučajno što se suva koža javlja tokom čišćenja. Iako čišćenje nije *uzrok* suve kože, ono je ubrzalo proces izbijanja virusnih toksina kroz kožu, pa se simptom javlja ranije nego što bi inače bio slučaj. Budući da toksini izlaze na površinu kao deo procesa detoksikacije, to vam na kraju krajeva koristi; cilj je da, nakon što ovo prođete, vaša koža bude više hidrirana nego što bi bila da niste isprobali čišćenje 3:6:9 ili neko drugo čišćenje Medicinskog medijuma iz ove knjige.

Ponekad će neko sprovesti čišćenje, izgubiti malo kilograma, osećaće se bolje na različite načine i krenuti dalje – a onda će mu posle dva ili tri meseca koža postati suva. Budući da čišćenje nije bilo tako davno, mogao bi se zapitati da li je čišćenje na neki način tome doprinelo. Kada se to dogodi, zapravo je suva koža ionako bila pitanje vremena, a čišćenje je sprečilo da epizoda bude još gora.

U slučajevima ekcema, psorijaze, dermatitisa, rozaceje, vitiliga i sličnih stanja kože, čišćenje ne dovodi do pogoršanja. Ova stanja uglavnom se javljaju kao rezultat dermatoksina koji

u telu proizvede virus koji se uglavnom hrani toksičnim teškim metalima. Kao što smo govorili u delu „Rasplamsavanja i emocionalne epizode", čišćenje 3:6:9 može da izbaci te dermatoksine iz jetre uzrokujući da oni izbiju na površinu kože dok osoba prolazi kroz proces isceljenja. Ova eliminacija približava osobu smanjenju simptoma kožnih oboljenja, isceljenju i iskustvu hidriranije kože, kao što možete videti na društvenim mrežama u svim pričama o isceljenju.

Prilagođavanja i zamene kod čišćenja

Dok prolazite kroz čišćenje 3:6:9, trudite se da se držite onih namirnica koje su navedene. To je posebno važno u izvornom i naprednom čišćenju 3:6:9, gde se hrana izlaže obrok po obrok. Nastojte da sledite ono što čišćenje nudi, umesto da ga menjate jer ste odlučili da pijete više soka nego što se preporučuje ili da jedete banane posle večere ili povrće na pari kao užinu pre spavanja.

Ne želim da paničite ako u čišćenju ima hrane koju ne možete da nabavite ili ne možete da jedete. U slučajevima kada poštovanje slova zakona ne funkcioniše u vezi sa svakom određenom namirnicom, na raspolaganju su vam prilagođavanja i zamene, i istražićemo ih u ovom poglavlju.

Postoji i jedan način da pojačate izvorno ili uprošćeno čišćenje 3:6:9 ako ste zainteresovani, a to je izmena detoksikacije teških metala. (Nema potrebe za pojačavanjem naprednog čišćenja 3:6:9, koje već obuhvata detoksikaciju teških metala.) Pogledajmo prvo tu izmenu.

IZMENA DETOKSIKACIJE TEŠKIH METALA

Ako ste posebno zabrinuti za čišćenje toksičnih teških metala, kao prvo, znajte da će vam, u okviru borbe sa širokim spektrom problematičnih činilaca, čišćenje 3:6:9 pomoći da eliminišete neke teške metale – a to ne može da izvede bilo koje čišćenje. Što je najvažnije, svaka verzija čišćenja 3:6:9 izbacuje druge otrove i toksine iz jetre tako da posle možete uspešnije da detoksikujete toksične teške metale. Kada su oslobođeni drugih problematičnih supstanci nakon čišćenja, vaša jetra i drugi delovi tela moći će da spreme dublje džepove metala za vađenje – džepove do kojih ranije niste mogli da doprete. Dakle, jedna opcija je da dovršite izvorno ili uprošćeno čišćenje 3:6:9 kako je opisano, a zatim se okrenete čišćenju za detoksikaciju teških metala u trećem delu znajući da ono sada može biti efikasnije nego ikad.

Druga opcija je da odaberete napredno čišćenje 3:6:9, u koje je ugrađena detoksikacija teških metala.

A još jedna opcija je sledeća izmena koja ugrađuje detoksikaciju teških metala u izvorno ili uprošćeno čišćenje 3:6:9.

Kako ova izmena funkcioniše

Ujutru popijte smuti za detoksikaciju teških metala (recept u dvadeset trećem poglavlju). Toliko je prosto. Na vama je da li ćete dodati smuti od prvog do osmog dana ili ga započeti u šestici, to jest piti ga od četvrtog do osmog dana. U oba slučaja, devetog dana se uzdržite od smutija za detoksikaciju teških metala i sledite protokol onako kako je naveden. (Više detalja ubrzo.)

Ako ste na izvornom čišćenju 3:6:9, to ne znači da bi trebalo da pijete smuti za detoksikaciju teških metala *umesto* smutija za spasavanje jetre. Zapravo, pijte ga *pored* smutija za spasavanje jetre. Dobra opcija bila bi da smuti za detoksikaciju teških metala popijete sredinom prepodneva, nakon što popijete smuti za spasavanje jetre. Ako ujutru nemate mesta za pune porcije oba smutija, možete da napravite oba smutija u malo manjim količinama nego što je receptom predviđeno. Ne morate da razdvajate smutije – možete popiti smuti za detoksikaciju teških metala odmah nakon smutija za spasavanje jetre.

Pogledajte u sedamnaestom poglavlju, „Čišćenje za detoksikaciju teških metala", kako da postupite kada vam nedostaju neki sastojci. Takođe postoji opcija da pojedete sastojke smutija odvojeno, umesto da ih blendirate, što to poglavlje objašnjava.

Kako da se izborite s devetim danom

Ne brinite zbog činjenice da ćete preskočiti smuti za detoksikaciju teških metala devetog dana čišćenja 3:6:9. Tog dana se ne radi o konkretnom uklanjanju teških metala. Radi se o uklanjanju svega što je u tom trenutku spremno da napusti jetru i druge organe. Radi se o izbijanju svih ovih otrova, toksina, rastvorenih masti i starih džepova adrenalina iz ćelija jetre i krvotoka i njihovom izvođenju iz bubrega i crevnog trakta. Ovo će prirodno obuhvatati i toksične teške metale koji su se olabavili u procesu čišćenja i koji su već počeli da odlaze zahvaljujući smutijima za detoksikaciju teških metala u drugim danima. I *zbog* tih smutija, u organizmu ćete i dalje imati dovoljno ostataka pet glavnih sastojaka – spiruline, korijandera, soka od ječmene trave u prahu, atlantske crvene alge i divljih borovnica – da uklonite sve olabavljene toksične teške metale devetog dana. Zato zapamtite, da biste očistili krvotok kako je predviđeno, uzdržite se od smutija za detoksikaciju teških metala devetog dana i koncentrišite se na protokol devetog dana zasnovan na tečnostima one verzije čišćenja 3:6:9 koju ste odabrali.

(Izuzetak je ako ponavljate osmi dan čišćenja 3:6:9 iz bilo kog razloga navedenog u devetnaestom poglavlju, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite". U tom slučaju, možete da zadržite smuti za detoksikaciju teških metala ujutru. Samo kada se pridržavate tečnog devetog dana, treba da preskočite smuti.)

PRILAGOĐAVANJA I ZAMENE HRANE I RECEPATA

Nije uvek moguće pristupiti hrani navedenoj u čišćenju 3:6:9, ili vas možda brine žvakanje, varenje ili osetljivost na hranu. Nastavite da čitate radi smernica.

Voće

Neki ljudi smatraju da su osetljivi na voće. Nastavite da čitate za određene uvide o jabukama koji će vam razjasniti vaše kolebanje oko voća. Takođe, za nekoliko stranica, pod „Smuti za spasavanje jetre", pronaći ćete određene zamene sastojaka za smuti.

Ako ste i dalje neodlučni, setite se da ste u trinaestom poglavlju, „Ponavljanje čišćenja 3:6:9", pronašli uputstva za ponavljanje od prvog do trećeg dana kako biste pomogli svom telu da počne dovoljno da se isceljuje da možete da unesete više voća kako biste iskoristili sve njegove moći čišćenja. Da biste saznali više o tome šta izaziva brigu oko voća, pogledajte poglavlja „Hemijska osetljivost i osetljivost na hranu" u knjizi *Spasavanje jetre* i „Strah od voća" u knjizi *Medicinski medijum*.

Jabuke

Ako iz bilo kog razloga izbegavate jabuke, imate opcije. Prvo, ako vam je teško da žvaćete jabuke, na primer, zbog trigeminalne neuralgije, disfunkcije temporomandibulanog zgloba (TMZ), ili zbog problema sa zubima – slobodno ih možete iseckati u muktipraktiku ili samleti u blenderu i od njih napraviti sirovi sos od jabuka. Ponekad ljudi imaju problema sa sirovim jabukama i ustanove da im kuvane jabuke nimalo ne smetaju. U tom slučaju, napravite jednostavan kuvani sos od jabuke ili kupite sos u tegli – samo pazite da, ako je kupljen u prodavnici, odaberete visokokvalitetni organski sos od jabuka bez dodataka kao što su limunska kiselina, šećer ili prirodne arome.

Postoje slučajevi kada neko ne može da podnese sos od jabuka. Voleo bi da žvaće jabuke, ali iz fizičkih razloga ne može; voleo bi da jede blendirane jabuke, ali ne može zbog emocionalne averzije. U takvoj situaciji, mogli biste da koristite svež sok od jabuke kao zamenu. Ipak, znajte: ovo nije kao celer naspram soka od celera (gde ceđenje celera oslobađa sve dobrobiti celera da bi on najbolje funkcionisao). Jabuke su toliko lekovite upravo zbog pulpe i pektina. Osim toga, ako se oslanjate na sok od jabuka, ogladnećete – nećete dobiti efekat sitosti koji je važan da biste istrajali u čišćenju. Recimo da neko donese peciva u kancelariju tokom vašeg čišćenja 3:6:9; na kraju ćete možda pojesti kiflicu jer vam prazan želudac poručuje da su neodoljive – a to znači da ćete morati da ponovite čišćenje od prvog dana. Da ste pojeli celu jabuku sa svom pulpom, pektinom i sokom koje sadrži, šansa da odbijete kiflicu bila bi velika. Zamenite svež sok od jabuke užinom od jabuka u čišćenju samo u krajnjem slučaju – ako ne možete da jedete cele jabuke, sos od jabuka ili zrele kruške (o kruškama ćete pročitati više za koji trenutak).

U čišćenju 3:6:9 možete pojesti jabuka koliko god želite. Ako vas dve jabuke ne zasite po podne, pojedite tri ili čak četiri. Ljudi se ponekad pitaju mogu li preterati – da li postoji ograničenje koliko jabuka treba da pojedu. Odgovor je da možete pojesti previše jabuka samo ako ih jedete na silu pa vam bude muka. Teško je prejesti se jabuka. Čak i s najslađim, najsočnijim sortama, dobićete prilično jasan signal od svog tela: „To je količina jabuka koje trenutno mogu da smestim u sebe." Neka vam to bude vodič.

Neke jabuke su previše trpke da bi se mogle jesti u većim količinama. Na primer, jabuke pink lejdi ponekad postanu kisele, suve ili tvrde. Jabuke greni smit obično nisu dovoljno sočne ili slatke za ovo čišćenje – prebrzo će vam se smučiti. Međutim, jabuke fudži mogu biti odlične,

kao i mnoge druge vrste, uključujući i sorte koje su specifične za vaše podneblje. Aktivno tražite različite vrste jabuka dok ne pronađete barem jednu koja vam se zaista sviđa. Krenite u prodavnicu ili na pijacu, pogledajte gomile raznobojnih sorti koje su na raspolaganju, uzmite jabuku u ruku i pregledajte je, pročitajte opise i vidite šta vas privlači. Trudite da se ne jedete samo jednu vrstu jabuka – probajte različite jabuke. Pronađite najukusnije koje možete – sve imaju različit ukus. Treba da vam bude uživanje da ih jedete, a ne obaveza.

Ako najviše volite jabuke crvene kore, imate sreće jer crvene sorte sadrže neke od najkorisnijih antioksidansa, antivirusnih i antibakterijskih supstanci i jedinjenja fitohemikalija koja se mogu naći u jabukama. Jabuke crvene kore takođe su u većini slučajeva slađe, pa opet imate sreće. Dodatni nivo glukoze u crvenim jabukama može čak biti od veće koristi za jetru kada joj se iscrpe zalihe glukoze tokom godina ishrane s visokim udelom masti.

Imajte na umu da se ljudi ponekad plaše jabuka jer im je rečeno da su osetljivi na njih, iako je istina da testiranje na alergije često nije precizno. Kao rezultat nepreciznog testa na alergije, dobronamerni praktičar će pacijentu obično dati čitav spisak namirnica na koje je alergičan, i jabuke će biti na tom spisku, a zapravo osoba nikada u životu nije imala reakciju na jabuke. Ako ovo važi za vas, to jest ako ste se uvek osećali dobro kad jedete jabuke, a izbegavate ih samo zato što vam je rečeno da ih izbegavate – pokušajte da ne uskraćujete sebi isceljujuću priliku koju jabuke mogu da ponude.

No, ako ipak reagujete na jabuke, onda se opredelite za zrele kruške tokom čišćenja. Za ovo će vam trebati malo planiranja – možda ćete morati da ih kupite nekoliko dana pre nego što započnete trojku, tako da imate dovoljno mekanih krušaka dok vam zatrebaju, a zatim ćete možda morati da dopunite zalihe tokom čišćenja kako biste se pobrinuli da sazrevaju u pravo vreme. Zrele kruške su lakše za varenje od nezrelih.

I ovo bi trebalo da znate: osetljivost na jabuke javlja se u onom trenutku kada osoba zagrize jabuku premazanu voskom i pesticidima koji nisu prethodno sprani. Kada se to desi, jezik će odmah opaziti hemikalije, a osetljivi trograni živac i živac lutalac, koji su povezani sa ustima, pokrenuće reakciju koja može obuhvatati svrab, peckanje, utrnulost. Hemijski osetljivi ljudi koji su ovo doživeli često moraju da se klone jabuka neko vreme, a onda, ako im se nervi smire nakon nekoliko meseci, mogu primetiti da mogu da pojedu organsku jabuku, oljuštenu ako je potrebno, bez reakcije.

Špargle i prokelj

Kao što ste pročitali u poglavlju o izvornom čišćenju 3:6:9, po potrebi možete zameniti tikvice šparglom ili prokeljom.

Evo još nekoliko napomena o šparglama i prokelju:

Ako imate teškoća sa žvakanjem, pokušajte da ispasirate, izmiksate ili izblendirate sirove ili na pari skuvane špargle ili prokelj (ili tikvice). Možete ih čak blendirati zajedno sa sastojcima potaža za spasavanje jetre (ili prosto sa zeleništem iz supe), i onda piti tu smesu.

Alternativno, možete da skuvate šparglu ili prokelj (ili tikvice) u malo vode ili u supi za spasavanje jetre, a zatim ih pomešate za varijaciju vrućeg potaža. To je vrlo prosta opcija. Ako želite prave recepte, pogledajte potaž od špargle ili potaž od prokelja u dvadeset trećem poglavlju. Ako ste veoma osetljivi i mislite da ne možete da podnesete nijednu od navedenih mogućnosti,

možete iscediti šparglu ili prokelj u sokovniku. U tom slučaju sledite recept za sok za spasavanje jetre.

Blendirana dinja, svež sok od lubenice, blendirana papaja, blendirana zrela kruška i sveže ceđen sok od pomorandže

Ove namirnice su dovoljno raznolike da bi bile opcija za deveti dan kada unosite samo tečnosti. Na vama je da odlučite da li želite da odaberete jednu i pijuckate je po ceo dan ili želite da probate, recimo, blendiranu dinju ujutru, a blendiranu papaju kasnije tokom dana. Ako ćete ih mešati, imajte na umu da ih ne mešate zajedno (na primer, ne pravite sok od pomorandže i kruške). Pijte svaki zasebno.

Ako želite malo zeleniša uz voće, slobodno možete da ubacite u blender i sok od ječmene trave u prahu ili spirulinu. Ne eksperimentišite s drugim praškovima. A u slučaju papaje, iako blendiranje nekoliko semenki papaje s plodom može biti korisno u drugim slučajevima, uzdržite se od toga tokom čišćenja 3:6:9.

Urme

Ako ne volite urme, ako vam nisu dostupne ili želite malo da promenite rutinu, dudinje (suve ili sveže), suvo grožđe, grožđe i jabuke (suve ili sveže), tim redosledom, mogu da zamene urme kao blagotvorno sredstvo za zagrevanje jetre. Možete pojesti šaku bilo čega što odaberete kao zamenu za urme. Možete ih usitniti ili blendirati s jabukama koje ćete u isto vreme užinati.

Grickalice od celera i krastavaca

Štapiće celera, koji idu uz jabuke određenim danima, možete zameniti krastavcem ako nemate dovoljno celera. Isto tako, možete koristiti dodatne štapiće celera umesto krastavca po potrebi. I zapamtite, ako vam je žvakanje celera (ili krastavca) teško, slobodno ga usitnite u multipraktiku ili izblendirajte s jabukama.

Sok od celera

Ako nemate pristup celeru da biste napravili sok od celera i ne možete da nabavite svež čist sok od celera iz lokalnog đus-bara, ne očajavajte. Sok od krastavca je idealna zamena u ovom slučaju. Iako ne može da ponudi određene blagodeti koje pruža sok od celera, ipak ima jedinstvene dobrobiti kao što je hidratacija koja podržava vaše zdravlje. Tretirajte ga na isti način kao sok od celera – neka bude čist (samo krastavac) i pijte ga na prazan stomak, zasebno od druge hrane i pića.

Voda s đumbirom, voda s alojom i voda s limunom ili limetom rezervna su opcija ako ne možete da nađete ni sok od celera ni sok od krastavca.

Sok od krastavca i jabuke

Kao što ste pročitali u drugom delu, „Čišćenje 3:6:9", kod ovog soka od krastavca i jabuke za deveti dan izvornog i uprošćenog čišćenja, pravilo je da se napravi mešavina 50 : 50. Ako više volite jabuku nego krastavac ili obrnuto, možete da napravite mešavinu 75 : 25, s većim udelom onoga što vam se više sviđa. A ako vam sirova jabuka ne odgovara, možete da napravite sok od krastavca i kruške.

Nije smak sveta ako napravite čist sok od krastavca. Iako će mu faliti kalorija, glukozu i kalorije možete dobiti iz mešanog voća koje pijete tokom ostatka devetog dana.

A ako iz nekog razloga ne možete da nađete krastavce, upotrebite lukovicu komorača kao zamenu u svom soku od krastavca i jabuke.

Čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čage

Ako postoji neki razlog zašto ne možete da pijete čaj od hibiskusa, matičnjaka ili čage – na primer, ako vam je lekar propisao da izbegavate bilje ili osećate fizičku nelagodnost kada ih pijete – možete da preskočite večernji čaj tokom čišćenja.

Ako pak želite da preskočite čaj tokom čišćenja samo zato što vam se ne sviđa ukus hibiskusa, matičnjaka ili čage ili ako niste raspoloženi, trebalo bi da istrajete s čajem. Pronađite vrstu koja vam je najukusnija i popijte šolju pre spavanja. (Po želji možete dodati kašičicu sirovog meda.) Možda ćete primetiti da nakon otprilike jednog dana prilagođavanja počinjete da uživate u čaju više nego što ste očekivali.

Limun i limeta

Ako se plašite kiselosti limuna, pročitajte odeljak „Voda s limunom" u devetnaestom poglavlju, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite". On će vas umiriti kada je u pitanju voda s limunom ili limetom, posebno što se tiče zdravlja zuba.

Ako vam iz nekog razloga limun ili limeta ne odgovaraju ili vam nisu dostupni, umesto njih ujutru i uveče možete napraviti vodu s đumbirom ili možete piti običnu vodu.

Ako želite, slobodno dodajte kašičicu sirovog meda u jutarnju vodu s limunom ili limetom.

Umesto soka od limuna ili limete (ili pomorandže) u salatu za spasavanje jetre, radi bolje arome, možete umesto preliva da dodate seckano voće sa spiska preliva u tom receptu.

Salate

Ponekad je ljudima teško da žvaću sirovo povrće. U tom slučaju, salatu možete izmiksati u multipraktiku dok se ne usitni ili blendirati zajedno sastojke da bi se napravila mešana salata. To je, zapravo, recept za potaž za spasavanje jetre: lagana blendirana salata za sve kojima je potrebna tokom izvornog ili uprošćenog čišćenja 3:6:9 (ili u svakodnevnom životu).

Ako ste na naprednom čišćenju 3:6:9, slobodno možete da uzmete sastojke salate od kelja; karfiola i zelenog povrća u činiji; salate od paradajza, krastavaca i aromatičnih trava; ili zelenih nori rolnica i takođe ih izblendirate u sirovu supu, ili možete odabrati potaž od spanaća kao obrok.

To su takođe pristupi korisni za ljude koji imaju problema s varenjem sirovog povrća ili dijetetskih vlakana. Ako ste na izvornom čišćenju 3:6:9 i zaista ste vrlo osetljivi, možete čak napraviti i sirovi potaž za spasavanje jetre umesto salate za spasavanje jetre, s opcijom blendiranja parenih špargli i/ili prokelja u vidu potaža za spasavanje jetre. A kao krajnju opciju na izvornom čišćenju 3:6:9, u sokovniku možete procediti sastojke koristeći recept za sok za spasavanje jetre i na taj način uneti hranljive sastojke. Kada vam je probava ugrožena, možete početi čišćenjem monoishranom iz osamnaestog poglavlja.

Imajte na umu da malo nelagodnosti prilikom varenja sirovog povrća nije nužno znak da treba da ga izbegavate. Kao što sam opisao u odeljku „Tajne osetljivosti na hranu" u

knjizi *Spasavanje jetre*, lako se uplašimo kada nam različita hrana trlja crevnu sluzokožu, dodiruje osetljive nerve i izaziva nelagodu. Neko može reći: „Ne mogu da jedem salatu – izaziva mi reakciju – ali jaja, sir i hleb mi prijaju." Ironija je u tome što zelena salata zapravo pomaže pri masaži crevne sluzokože, oslobađanju otpadaka i džepova otpadne materije tako da se oni mogu eliminisati, a da ne pruža gorivo virusima, dok jaja, sir i gluten hrane patogene poput Epštajn–Barovog virusa, što rezultira većim brojem neurotoksina i na kraju izaziva veću hemijsku osetljivost i osetljivost na hranu. Jaja, sir i hleb ne izazivaju tegobe dok prolaze zato što putuju sredinom crevnog trakta pretvarajući se u glatki, tečni lepak. Zelena salata, s druge strane, izgladnjuje EBV. Deo čarolije salate je u tome što ona četka crevnu sluzokožu, ali ako su tu iritirani nervni receptori, lako vam se može učiniti da imate reakciju na nju. Na kraju, zelena salata umiruje nerve; mlečna supstanca u njenom jezgru ima umirujuće, sedativno dejstvo.

Smuti za spasavanje jetre

Ove zamene i adaptacije posebno će se odnositi na smuti za spasavanje jetre. Za pitanja o smutiju za detoksikaciju teških metala pogledajte sedamnaesto poglavlje, „Čišćenje za detoksikaciju teških metala".

Ako niste ljubitelj banane, možete je zameniti maradolskom papajom ili izostaviti dodatno voće i jednostavno blendirati pitaju sa ostalim sastojcima u opciji smutija koju odaberete.

Ako nemate pristup pitaji ili imate jaku averziju prema njoj, možete iskoristiti divlje borovnice umesto njih, ili kad ste u žurbi, običnim gajenim borovnicama ili smrznutim višnjama. Da biste dobili isceljujuće blagodeti koje su potrebne vašoj jetri, treba da se postarate da unosite te antocijanine na bilo koji način.

Ako osećate blagi laksativni efekat koji pitaja ponekad može imati (zbog čega je ona sjajna hrana za zatvor), a niste trenutno raspoloženi za taj efekat, smanjite količinu pitaje u smutiju i povećajte razmeru banane ili papaje.

Ako ne želite da mešate voće, možete umesto toga pojesti voće iz recepta za smuti isecka-no zajedno u činiji.

Ako obično volite da dodajete praškove i suplemente u smuti, možete dodati suplemente koje ćete pronaći u šestom delu ove knjige, posebno sok od ječmene trave u prahu i spirulinu. Doduše, držite se preporučenih suplemenata. Ne dodajte proteinske praškove (uključujući i proteine surutke u prahu), laneno ulje, kolagen, kokosovo ulje, moringu u prahu, orašaste plodove, semenke, putere od orašastih plodova, kakao u zrnu ili prahu, bademovo mleko, kokosovo mleko, konopljino mleko, ovseno mleko, kozje mleko, jogurt ili bilo koji drugi uobičajeni dodatak za smuti.

Iako je možda primamljivo da ubacite dodatno voće u smuti, najbolje je da se pridržavate recepata i ovih zamena, osim ako nemate nikakve druge mogućnosti. Ako vam smuti bude jednostavan, glavni sastojci će vam ponuditi u potpunosti svu svoju snagu.

Potaž od spanaća

Osnovni sastojci recepta za potaž od spanaća u dvadeset trećem poglavlju su spanać i paradajz. Ako vam spanać ne odgovara, možete ga zameniti zelenom salatom putericom. Ako vam paradajz ne odgovara, postoji nekoliko mogućnosti. Prvo, umesto njega možete koristiti mango. Ako ne možete da pronađete svež, sladak mango, kupite smrznute komade manga i odmrznite ih. Po želji, paradajz možete zameniti bananama – sve dok ne blendirate banane *s* paradajzom jer se te dve namirnice ne vare dobro zajedno.

Devetog dana uprošćenog čišćenja 3:6:9, preskočite rezance od krastavca kada jedete potaž od spanaća. Inače, drugim danima se predlaže da servirate potaž od spanaća s rezancima od krastavca – to jest veoma tankim dugačkim kriškama krastavca, napravljenim pomoću spiralizatora ili ljuštilice. Tako ćete obroku dodati malo zanimljivosti i hrskavosti. (Za napomenu zbog čega ne preporučujem rezance od tikvica, pogledajte odeljak „Sirovo naspram kuvanog" u devetnaestom poglavlju, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite".) Možete li da blendirate krastavac u potaž, umesto da ga jedete kao rezance? Naravno.

Bundeva, batat (uključujući i japanski slatki krompir), jam i krompir

Ako vam iz nekog razloga nijedna od ovih opcija ne odgovara kao večera sedmog dana izvornog čišćenja 3:6:9, zamenite ih prokeljom koji kuvate na pari dok ne omekša toliko da viljuška prolazi kroz njega.

„Još uvek ste ovde. A dok je život pred vama, možete odlučiti da budete deo moćnog pokreta isceljenja."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

Uzorci jelovnika za čišćenje 3:6:9

„Koja osoba, bilo da je zdravstveni radnik ili ne, ima pravo da tvrdi da vam ishrana nije uravnotežena, ili da vam ponudi uravnoteženu ishranu, kada joj nije jasno, baš kao ni ostatku medicinskih istraživanja i nauke, zašto je neko bolestan i kako može da se oporavi? To je samo igra pogađanja u kojoj se uklanjaju prehrambene prerađevine i ubacuju povrće, orašasti plodovi i semenke, a to nije pravi odgovor. Pre nego što bilo ko može utemeljeno da govori o bilo kakvoj uravnoteženoj ishrani, mora da razume hronične bolesti."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

IZVORNO: TROJKA

	PRVI DAN	DRUGI DAN	TREĆI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom
PRE DORUČKA (barem 15–30 minuta kasnije)	Pola litra soka od celera	Pola litra soka od celera	Pola litra soka od celera
DORUČAK (barem 15 do 30 minuta kasnije)	Sirova „ovsena kaša" od jabuke i banane	Smuti od pitaje	Voćne pahuljice
PREPODNEVNA UŽINA	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	Jedna ili dve jabuke ili sos od jabuke	Jedna ili dve jabuke ili sos od jabuke
RUČAK	Krompir salata + tikvica na pari	Salata od paradajza, krastavca i aromatičnih trava + tikvica na pari	Suši od karfiola + tikvica na pari
POPODNEVNA UŽINA (sat-dva posle ručka)	Jedna ili dve jabuke ili sos od jabuke s jednom do dve urme	Jedna ili dve jabuke ili sos od jabuke s jednom do dve urme	Jedna ili dve jabuke ili sos od jabuke s jednom do dve urme
VEČERA	Potaž od batata i tikvice + zelena salata	Kari od karfiola i graška	Potaž od „čedar sira" i brokolija + zelena salata
SAT VREMENA PRE SPAVANJA	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od hibiskusa	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od hibiskusa	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od hibiskusa

	ČETVRTI DAN	PETI DAN	ŠESTI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom
PRE DORUČKA (barem 15–30 minuta kasnije)	Pola litra soka od celera	Pola litra soka od celera	Pola litra soka od celera
DORUČAK (barem 15–30 minuta kasnije)	Smuti za spasavanje jetre	Smuti za spasavanje jetre	Smuti za spasavanje jetre
PREPODNEVNA UŽINA	Po želji, ako ste gladni: smuti za spasavanje jetre ili smuti za detoksikaciju teških metala	Po želji, ako ste gladni: smuti za spasavanje jetre ili smuti za detoksikaciju teških metala	Po želji, ako ste gladni: smuti za spasavanje jetre ili smuti za detoksikaciju teških metala
RUČAK	Špargla na pari + salata za spasavanje jetre	Špargla na pari + salata za spasavanje jetre	Ili salata od prokelja, špargle, rotkvice i jabuke, ili špargla na pari + prokelj na pari + salata za spasavanje jetre
POPODNEVNA UŽINA (sat-dva posle ručka)	Sirove mini-pite od jabuke + štapići od celera	Fil za pitu od jabuka + štapići od celera	Urme punjene jabukom s cimetom + štapići od celera
VEČERA	Potaž od špargle + salata za spasavanje jetre	Prokelj na pari s limunom i belim lukom + salata za spasavanje jetre	Prokelj i špargla na pari u javorovom kajen sosu + salata za spasavanje jetre
SAT VREMENA PRE SPAVANJA	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od čage	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od čage	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od čage

IZVORNO: DEVETKA

	SEDMI DAN	OSMI DAN	DEVETI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom
PRE DORUČKA (barem 15–30 minuta kasnije)	Pola litra soka od celera	Pola litra soka od celera	Tokom dana: dva soka od celera od po pola litra do 750 ml (jedan ujutru, jedan rano uveče) + dva soka krastavac-jabuka od po pola litra do 750 ml (u bilo koje vreme) + broj porcija po želji, u bilo koje vreme: smuti od dinje ili puding od papaje ili sos od kruške **ili** sok od lubenice ili sveže ceđen sok od pomorandže + voda (po želji)
DORUČAK (barem 15–30 minuta kasnije)	Smuti za spasavanje jetre	Smuti za spasavanje jetre	
PREPODNEVNA UŽINA	Po želji, ako ste gladni: smuti za spasavanje jetre ili smuti za detoksikaciju teških metala	Po želji, ako ste gladni: smuti za spasavanje jetre ili smuti za detoksikaciju teških metala	
RUČAK	Potaž od spanaća s rezancima od krastavca	Potaž od spanaća s rezancima od krastavca	
POPODNEVNA UŽINA (sat-dva posle ručka)	Pola litra soka od celera + (barem 15–30 minuta kasnije) jabuke s krastavcem i celerom	Pola litra soka od celera + (barem 15–30 minuta kasnije) jabuke s krastavcem i celerom	
VEČERA	Rezanci od bundeve + salata za spasavanje jetre (po želji)	Špargla na pari + prokelj na pari + salata za spasavanje jetre (po želji)	
SAT VREMENA PRE SPAVANJA	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od matičnjaka	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od matičnjaka	Pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od matičnjaka

PODSETNIK ZA IZVORNO ČIŠĆENJE 3:6:9

Pogledajte deseto poglavlje, „Izvorno čišćenje 3:6:9"
za ceo opis ovog čišćenja.

ŠTA TREBA DA JEDETE I PIJETE

- Jedite porcije koje vam odgovaraju i imajte na umu da ne treba da se prejedate. Takođe, ni u jednom trenutku ne treba da jedete na silu.
- Držite se namirnica navedenih u receptima i uputstava za čišćenje iz desetog poglavlja.
- Ako volite životinjske proizvode, držite se jedne porcije dnevno nemasnog, organskog mesa slobodno gajenih ili divljih životinja, živine ili ribe (losos, pastrmka ili sardine) koju ćete jesti samo za večeru prva tri dana.
- Ostanite hidrirani tako što ćete piti oko litar vode tokom dana, između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom. Pored toga, možete slobodno da pijete ljuti sok od jabuke na bilo kojoj temperaturi (recept na strani 310) ili kokosovu vodu (potražite neku bez prirodnih aroma).

ŠTA NE TREBA DA JEDETE I PIJETE

- Prva tri dana ograničite radikalne masti (orasi, semenke, ulje, masline, kokos, avokado, životinjski proteini itd.) – po želji – na večeru, smanjujući svoju normalnu količinu masti za barem 50 posto. Za ostatak čišćenja, u potpunosti izbegavajte radikalne masti. Zaobiđite mahunarke svih devet dana.
- Potpuno izbegavajte ove namirnice tokom čišćenja: jaja, mlečne proizvode, gluten, bezalkoholna pića, so i mešavine začina, svinjetinu, kukuruz, ulja (uključujući i industrijska i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i sve druge vrste ribe i morskih plodova (losos, pastrmka i sardine su dozvoljeni za večeru od prvog do trećeg dana), sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, maču, kakao i čokoladu), žitarice (proso i zob su u redu od prvog do trećeg dana), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, druge veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse.

ZAMENE I PRILAGOĐAVANJA

- Sledite uputstva za recepte menjajući samo onako kako je navedeno u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja". Ako više volite jednostavnije užine ili obroke, pogledajte deseto poglavlje, „Izvorno čišćenje 3:6:9", za opšta uputstva o hrani. Na primer, umesto jela kao što je prokelj i špargla na pari u sosu od javorovog sirupa i kajen papričice, možete jednostavno pojesti prokelj i šparglu spremljene na pari.
- Ako ne možete da nađete sveže ili smrznute špargle ili prokelj, koristite umesto njih tikvice na pari.
- Povrće kuvajte samo na pari ili ga dodajte u recepte za potaže i variva za čišćenje. Izbegavajte pečenu hranu svih devet dana.
- Ako nemate vremena da jedete salate, ne volite ih, imate teškoće sa žvakanjem ili imate osetljivu probavu, slobodno napravite potaž za spasavanje jetre umesto salate za spasavanje jetre. Ako vam i to deluje previše, zamenite ih sokom za spasavanje jetre.
- Ako su vam jabuke problem zbog osetljivosti, umesto njih jedite zrele kruške.
- Nađite dalja uputstva o zamenama u opisu čišćenja u desetom i dvadeset prvom poglavlju „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

UZORCI JELOVNIKA ZA UPROŠĆENO ČIŠĆENJE 3:6:9

UPROŠĆENO: TROJKA

	PRVI DAN	DRUGI DAN	TREĆI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom
PRE DORUČKA (barem 15–30 minuta kasnije)	Pola litra soka od celera	Pola litra soka od celera	Pola litra soka od celera
DORUČAK (barem 15–30 minuta kasnije)	Kaša od divljih borovnica	Pljeskavice od tikvice	Keks od banane i ovsa
PREPODNEVNA UŽINA	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke
RUČAK	Punjena muskatna tikva	Uštipci od batata + zelena salata	Topla začinjena salata od grilovanog povrća
POPODNEVNA UŽINA (sat-dva posle ručka)	Po želji, ako ste gladni: urme punjene jabukom i cimetom + štapići od celera i kriške krastavca (po želji)	Po želji, ako ste gladni: fil za pitu od jabuka + štapići od celera i kriške krastavca (po želji)	Po želji, ako ste gladni: sirovi mini-tartovi od jabuke + štapići od celera i kriške krastavca (po želji)
VEČERA	Mini-pice od krompira + zelena salata	Falafel od tikvice + zelena salata	Lazanje od tikvice + zelena salata
SAT VREMENA PRE SPAVANJA	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od hibiskusa	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od hibiskusa	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od hibiskusa

UPROŠĆENO: ŠESTICA

	ČETVRTI DAN	PETI DAN	ŠESTI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom li limetom
PRE DORUČKA (barem 15–30 minuta kasnije)	700 ml soka od celera	700 ml soka od celera	700 ml soka od celera
DORUČAK (barem 15–30 minuta kasnije)	Smuti od jabuke i cimeta	Mango smuti s bobicama	Smuti za spasavanje jetre
PREPODNEVNA UŽINA	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke
RUČAK	Pomfrit od batata s pestom od spanaća	Potaž od paradajza i pečenih crvenih paprika + salata za spasavanje jetre	Paprike punjene krompirom i aromatičnim biljem
POPODNEVNA UŽINA (sat-dva posle ručka)	Po želji: ljuti sok od jabuke ili jabuka/-e s krastavcem i celerom	Po želji: ljuti sok od jabuke ili jabuka/-e s krastavcem i celerom	Po želji: ljuti sok od jabuke ili jabuka/-e s krastavcem i celerom
VEČERA	Potaž od pečuraka + špargla na pari ili tikvice na pari	Pljeskavice od šargarepe, tikvice i krompira + zelena salata	Pica-čamčići od krompira + zelena salata
SAT VREMENA PRE SPAVANJA	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od čage	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od čage	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od čage

UPROŠĆENO: DEVETKA

	SEDMI DAN	OSMI DAN	DEVETI DAN
NAKON BUĐENJA	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom	Pola litra vode s limunom ili limetom
PRE DORUČKA (barem 15–30 minuta kasnije)	Litar soka od celera	Litar soka od celera	Litar soka od celera
DORUČAK (barem 15–30 minuta kasnije)	Smuti za detoksikaciju od teških metala	Pomfrit od lubenice	Smuti od dinje ili sok od lubenice ili sveže ceđen sok od pomorandže
PREPODNEVNA UŽINA	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	
RUČAK	Grilovane tikvice i bundeva uz pirinač od karfiola	Rezanci od batata s belim lukom, crvenom paprikom i šparglom + zelena salata	Potaž od spanaća
POPODNEVNA UŽINA (sat-dva posle ručka)	Po želji: ljuti sok od jabuke ili jabuka/-e s krastavcem i celerom	Po želji: ljuti sok od jabuke ili jabuka/-e s krastavcem i celerom	Pola litra soka od celera + (barem 15–30 minuta kasnije) puding od papaje ili sos od kruške
VEČERA	Potaž od prokelja + salata za spasavanje jetre	Špargla s limunom sa salatom od pečenog paradajza i spanaća	Potaž od špargle ili potaž od tikvica i bosiljka
SAT VREMENA PRE SPAVANJA	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od matičnjaka	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + Pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od matičnjaka	Pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od matičnjaka

PODSETNIK ZA UPROŠĆENO ČIŠĆENJE 3:6:9

Pogledajte jedanaesto poglavlje, „Uprošćeno čišćenje 3:6:9", za ceo opis ovog čišćenja.

ŠTA TREBA DA JEDETE I PIJETE

- Jedite porcije koje su za vas odgovarajuće i imajte na umu da ne treba da se prejedate. Takođe, ni u jednom trenutku ne treba da jedete na silu.
- Držite se namirnica propisanih u navedenim receptima i saveta za čišćenje u jedanaestom poglavlju.
- Postepeno idite ka doručku na bazi voća do šestice i do doručka od svežeg voća (i smrznuto voće je u redu) do devetke. Pogledajte stranu 145 za dalja uputstva.
- Zapamtite da se doza soka od celera povećava na svaka tri dana. Za alternativne količine, ako ste osetljivi, pogledajte tabelu u jedanaestom poglavlju.
- Ostanite hidrirani tako što ćete piti oko litar (približno četiri šolje) vode tokom dana, između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom. Pored toga, slobodno možete da pijuckate ljuti sok od jabuke na bilo kojoj temperaturi (recept na strani 310) ili kokosovu vodu (potražite onu bez prirodnih aroma).

ŠTA NE TREBA DA JEDETE I PIJETE

- Izbegavajte radikalne masti (orašaste plodove, semenke, ulje, masline, kokos, avokado, kakao, supu od kostiju, životinjske proteine itd.) u potpunosti svih devet dana. Zaobiđite pasulj tokom celog čišćenja.
- Potpuno izbegavajte ove namirnice tokom čišćenja: jaja, mlečne proizvode, gluten, bezalkoholna pića, so i mešavine začina, svinjetinu, kukuruz, ulja (uključujući i industrijska i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i sve druge vrste ribe i morskih plodova, sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, maču, kakao i čokoladu), žitarice (proso i zob su u redu od prvog do osmog dana), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, druge veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse.

ZAMENE I PRILAGOĐAVANJA

- Sledite uputstva za recepte menjajući samo onako kako je navedeno u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja". Ako više volite jednostavnije grickalice ili obroke, pogledajte deseto poglavlje, „Izvorno čišćenje 3:6:9", za opšta uputstva o hrani.
- Ako svoju ishranu već smatrate zdravom, možete birati recepte koji obuhvataju mnogo sirovog voća, lisnatog povrća i povrća uopšte; povrća spremljenog na pari; ili recepte za supe i potaže. Iako ima mnogo pečenih recepata u uprošćenim uzorcima jelovnika radi raznovrsnosti i inspiracije, imajte u vidu da će pečeni recepti usporiti čišćenje. Oni su i dalje fantastičan i ukusan izbor za nekoga ko se čisti prvi put.
- Ako nemate vremena da jedete salate, ne volite ih, imate teškoće sa žvakanjem ili osetljivu probavu, slobodno ih izblendirajte.
- Ako su vam jabuke problem zbog osetljivosti, umesto njih koristite zrele kruške.
- Nađite dalja uputstva o zamenama u opisu čišćenja u jedanaestom i dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".

UZORCI JELOVNIKA ZA NAPREDNO ČIŠĆENJE 3:6:9

	3	6	9	
	DANI 1–3	DANI 4–6	DANI 7-8	DAN 9
NAKON BUĐENJA	Litar vode s limunom ili limetom	Litar vode s limunom ili limetom	Litar vode s limunom ili limetom	Litar vode s limunom ili limetom
PRE DORUČKA (barem 15–30 minuta kasnije)	700 ml (ili litar)* sola od celera	Litar soka od celera	Litar soka od celera	Tokom dana: dva soka od celera od po litar (jedan ujutru, jedan rano uveče) + dva soka krastavac-jabuka od po pola litra do 700 ml (u bilo koje vreme) + broj porcija po želji, u bilo koje vreme: smuti od dinje ili puding od papaje ili sos od kruške ili sok od lubenice ili sveže ceđen sok od pomorandže + voda (po želji)
DORUČAK (barem 15–30 minuta kasnije)	Smuti za detoksikaciju teških metala	Smuti za detoksikaciju teških metala	Smuti za detoksikaciju teških metala	
PREPODNEVNA UŽINA	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	
RUČAK	Potaž od spanaća s rezancima od krastavca ili bez njih	Smuti za spasavanje jetre	Potaž od spanaća s rezancima od krastavca ili bez njih	
POPODNEVNA UŽINA (sat-dva posle ručka)	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	Po želji, ako ste gladni: jabuka ili sos od jabuke	700 ml soka od celera + (barem 15–30 minuta kasnije, samo ako ste gladni) jabuke	
VEČERA	Salata od kelja ili činija karfiola i zeleniša	Salata od paradajza, krastavca i aromatičnog bilja	Zelene nori rolnice ili potaž od spanaća	
SAT VREMENA PRE SPAVANJA	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od hibiskusa	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od čage	Jabuka ili sos od jabuke (ako ste gladni) + pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od matičnjaka	Pola litra vode s limunom ili limetom + čaj od matičnjaka

PODSETNIK ZA NAPREDNO ČIŠĆENJE 3:6:9

Pogledajte dvanaesto poglavlje, „Napredno čišćenje 3:6:9", za pun opis ovog čišćenja.

ŠTA TREBA DA JEDETE I PIJETE

- Jedite porcije koje su za vas odgovarajuće i imajte na umu da ne treba da se prejedate. Takođe, ni u jednom trenutnu ne treba da jedete na silu.
- Držite se namirnica propisanih u navedenim receptima i saveta za čišćenje u dvanaestom poglavlju. Konzumiraćete isključivo sirovo voće, povrće i zeleniš za sve obroke i užine (smrznuto voće je u redu).
- Ostanite hidrirani tako što ćete piti oko litar (približno četiri šolje) vode tokom dana, između jutarnje i večernje vode s limunom ili limetom. Pored toga, slobodno možete da pijuckate ljuti sok od jabuke na bilo kojoj temperaturi (recept na strani 310) ili kokosovu vodu (potražite onu bez prirodnih ukusa). Ako dodatni sok od celera po podne, počevši od sedmog dana, znači da ćete malo smanjiti unos vode, to je u redu.

*Pogledajte na strani 172 detalje o količinama jutarnjeg soka od celera tokom trojke.

ŠTA NE TREBA DA JEDETE I PIJETE

- Izbegavajte radikalne masti (orašaste plodove, semenke, ulje, masline, kokos, avokado, kakao, supu od kostiju, životinjske proteine itd.) u potpunosti svih devet dana. Zaobiđite mahunarke tokom celog čišćenja.
- Izbegavajte kuvanu hranu tokom celog čišćenja.
- Potpuno izbegavajte ove namirnice tokom čišćenja: jaja, mlečne proizvode, gluten, bezalkoholna pića, so i mešavine začina, svinjetinu, kukuruz, ulja (uključujući i industrijska i zdravija), soju, jagnjetinu, tunjevinu i sve druge vrste ribe i morskih plodova, sirće (uključujući i jabukovo), kofein (uključujući i kafu, maču, kakao i čokoladu), žitarice (proso i zob su u redu od prvog do osmog dana), alkohol, prirodne/veštačke arome, fermentisanu hranu (uključujući i kombuhu, kiseli kupus i kokosov umak), prehrambeni kvasac, limunsku kiselinu, mononatrijum-glutamat (MNG), aspartam, druge veštačke zaslađivače, formaldehid i konzervanse.

ZAMENE I PRILAGOĐAVANJA

- Sledite uputstva za recepte menjajući samo onako kako je navedeno u dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".
- Kada je naveden smuti ili potaž, možete pojesti cele sastojke, ne morate ih blendirati, ako tako više volite. Takođe, kada je navedena salata, možete da blendirate te sastojke ako želite.
- Ako su vam jabuke problem zbog osetljivosti, umesto njih koristite zrele kruške. Jabuke ili zrele kruške mogu se i blendirati u pire, sirovi sos od jabuke ili kruške.
- Nađite dalja uputstva o zamenama u opisu čišćenja u jedanaestom i dvadeset prvom poglavlju, „Prilagođavanja i zamene kod čišćenja".
- Ako doživljavate intenzivno čišćenje nakon soka od celera, smanjite dozu za pola i nastavite dalje.

Recepti za čišćenje

Kada pripremate sokove i druge recepte s jabukama, krastavcem i drugim voćem i povrćem koje ima jestivu koru, možete ostaviti koru ako recept ne naglašava da je oljuštite i ako su plodovi organski, ili je možete oljuštiti. Ako su plodovi konvencionalno uzgojeni, oljuštite i bacite koru – ili ako iz bilo kog razloga ne možete da oljuštite takvo voće ili povrće, dobro ih operite pre upotrebe.

VODA S LIMUNOM ILI LIMETOM

Jedna čaša

Iako zvuči jednostavno, ne potcenjujte vodu s limunom ili limetom kao moćan deo svoje svakodnevne rutine. Ovaj lagan izvor hidratacije priprema se za čas, izuzetno je koristan za svakoga i oživljava vašu vodu!

½ limuna ili 2 limete, sveže isečenih

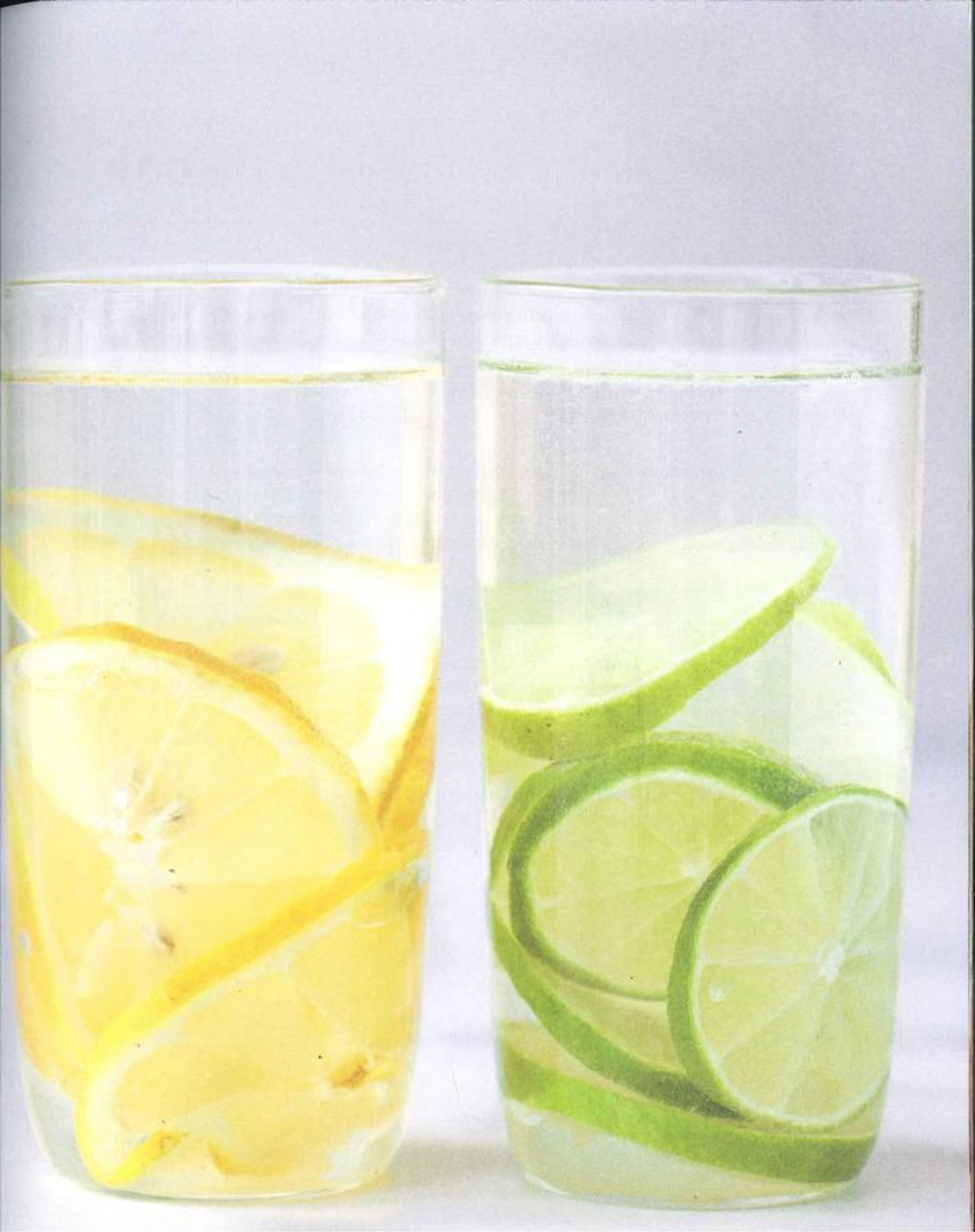
½ litra ili 2 šolje vode

Iscedite sok sveže isečenog limuna ili limete u vodu, procedite seme ako je potrebno.

Sačekajte najmanje od 15 do 20 minuta, najbolje 30, nakon što popijete vodu s limunom ili limetom dok ne popijete sok od celera ili bilo šta drugo.

SAVETI

- Ako više volite litar ili četiri šolje vode s limunom ili limetom po ustajanju, to je odličan način da pružite sebi dodatnu hidrataciju i čišćenje. Jednostavno udvostručite recept i uživajte.
- U svakodnevnom životu najbolje je popiti najmanje dve ili više porcija od pola litra vode s limunom ili limetom tokom dana. Odlična rutina je piti jednu turu nakon ustajanja, drugu po podne, i još jednu sat pre spavanja.
- Ako imate bilo kakvih nedoumica oko vode s limunom, pogledajte devetnaesto poglavlje, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite", kako biste se uverili da voda s limunom ne škodi zdravlju zuba.
- Limeta se razlikuje po veličini i sočnosti. Ako su vam limete suve, koristite dve na pola litra vode, kako recept zahteva, da dobijete dovoljno soka. Ako su vam limete velike i sočne, može vam trebati samo pola limete.



VODA S LIMUNOM, ĐUMBIROM I MEDOM

Jedna čaša

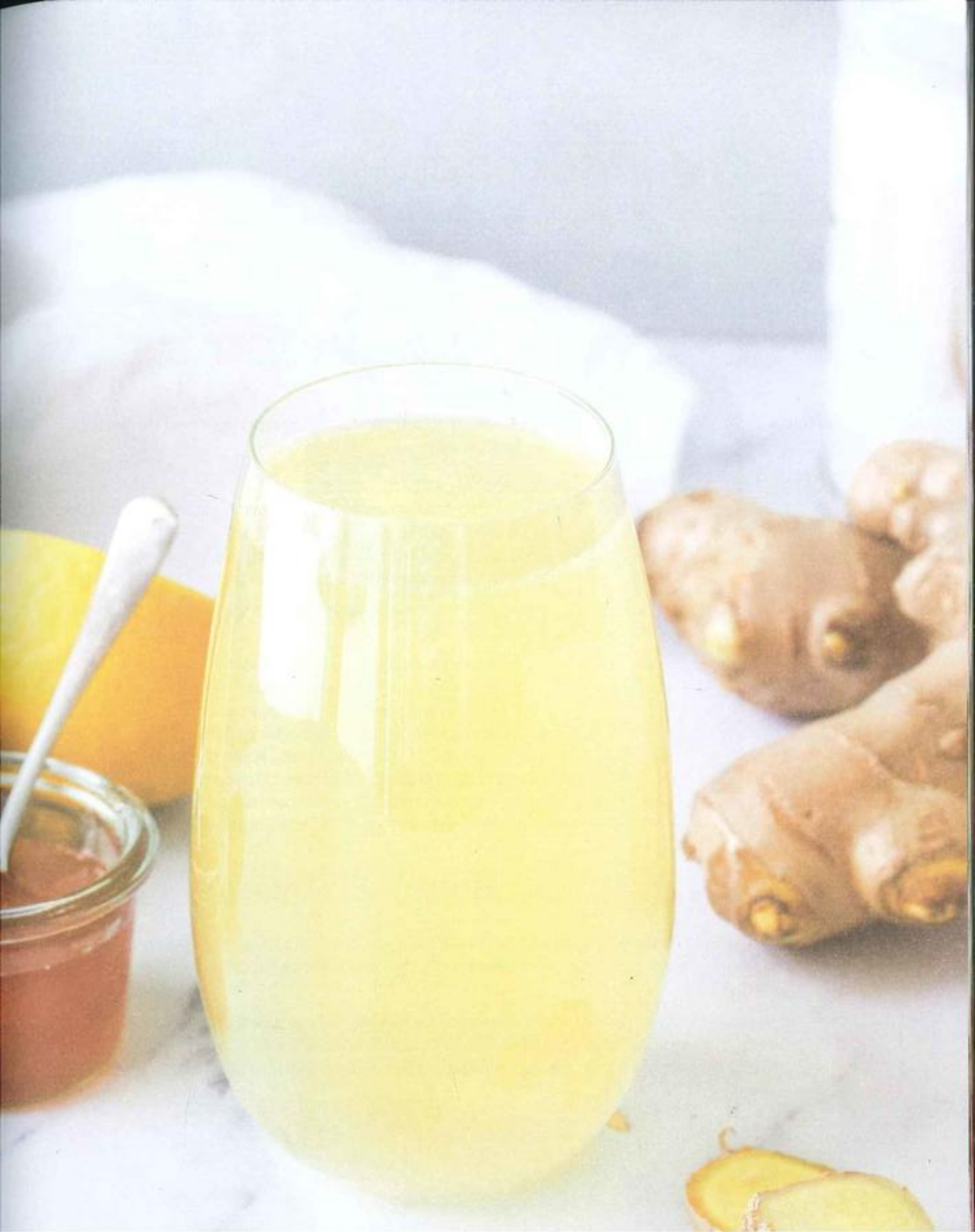
Voda s limunom, đumbirom i medom osvežava i hidrira. Savršeno je piće za početak dana, kao popodnevno osveženje ili da se pijucka tokom dana. (Ako započinjete dan ovom vodom, probajte da je pijete od 15 do 20, najbolje 30 minuta ili više, pre ili posle soka od celera.) Kada popijete ovaj lekoviti tonik nakon buđenja, to će pomoći jetri da izbaci toksine prikupljene tokom cele noći, a i jetri i telu pružate ključnu hidrataciju i glukozu koje su potrebne da započnete svoj dan.

2,5 do 5 cm svežeg đumbira
2 šolje vode
Pola limuna, isceđenog
Kašičica sirovog meda

Narendajte đumbir u dve šolje vode. Pustite da se natapa najmanje 15 minuta, a bolje i duže. Možete čak i ostaviti da odstoji u frižideru preko noći ako želite. Kad ste spremni da ga popijete, procedite đumbir iz vode, dodajte limunov sok i sirovi med i dobro promešajte.

SAVETI

- Đumbir možete i iseckati na nekoliko sitnih komada i pritisnuti ih u presi za beli luk – delovaće kao mini-sokovnik. Obavezno potom izvadite „pulpu" iz prese, sitno je iseckajte i dodajte u vodu da se natapa. Kao što je navedeno, procedite pre nego što popijete.
- Može biti korisno da pripremite veliku količinu vode s đumbirom unapred da biste pijuckali po želji. Za najbolje rezultate, dodajte sirovi med i limun neposredno pre konzumiranja.
- Za ovaj recept važno je koristiti sirovi med. Nećete dobiti iste lekovite koristi od zagrejanog, prerađenog meda.



SOK OD CELERA

Jedna čaša

Ovaj jednostavan biljni ekstrakt ima neverovatnu sposobnost da dovede do ogromnog napretka kod svih vrsta zdravstvenih problema kada se pije na pravi način. Zbog toga je sok od celera važan sastojak čišćenja 3:6:9, kao i svakog drugog u ovoj knjizi. Idealan je način da započnete dan čak i kada niste u procesu čišćenja.

Veza celera

Odsecite oko pola centimetra od korena veze celera ako želite da razdvojite stabljike.

Isperite celer.

U sokovniku po svom izboru iscedite celer. Procedite sok ako želite da uklonite krupnije parčiće ili zalutale komadiće pulpe. Popijte odmah, na prazan stomak, za najbolje rezultate. Sačekajte barem od 15 do 30 minuta pre nego što pojedete ili popijete bilo šta drugo.

Ako nemate sokovnik, možete napraviti sok od celera u blenderu. Evo kako:

Odsecite oko pola centimetra od korena veze celera ako želite da razdvojite stabljike. Isperite celer. Stavite ga na čistu dasku za sečenje i isecite na komade široke otprilike dva i po centimetra. Stavite seckani celer u blender i blendirajte dok ne dobijete glatku smesu. (Nemojte dodavati vodu.) Po potrebi, koristite štap za pritiskanje sadržaja. Dobro procedite tečni celer; za to je zgodna gaza. Odmah popijte, na prazan stomak, za najbolje rezultate. Sačekajte bar od 15 do 30 minuta pre nego što pojedete ili popijete bilo šta drugo.

SAVETI

- Nemojte nipošto dodavati dodatne sastojke, kao što su limun, jabuka, đumbir ili zeleniš, u sok od celera. Iako su to sjajne namirnice, sok od celera nudi svoje pune dobrobiti samo kada se pije bez ikakvih dodataka.
- Ako nećete odmah popiti sav napravljeni sok od celera, najbolje je da ga čuvate u staklenoj tegli zatvorenoj poklopcem u frižideru. Sveže ceđen sok od celera zadržava isceljujuća svojstva otprilike dvadeset četiri sata. Ipak iz sata u sat gubi na snazi, te se ne preporučuje da se pije više od dvadeset četiri sata kasnije.

SOK OD KRASTAVCA

Jedna čaša

Svež sok od krastavca alternativni je tonik za podmlađivanje. Veoma je alkalan i odlično hidrira, a ima i sposobnost da očisti i detoksikuje celo telo. Zbog slatkastog ukusa lako se pije.

Dva velika krastavca

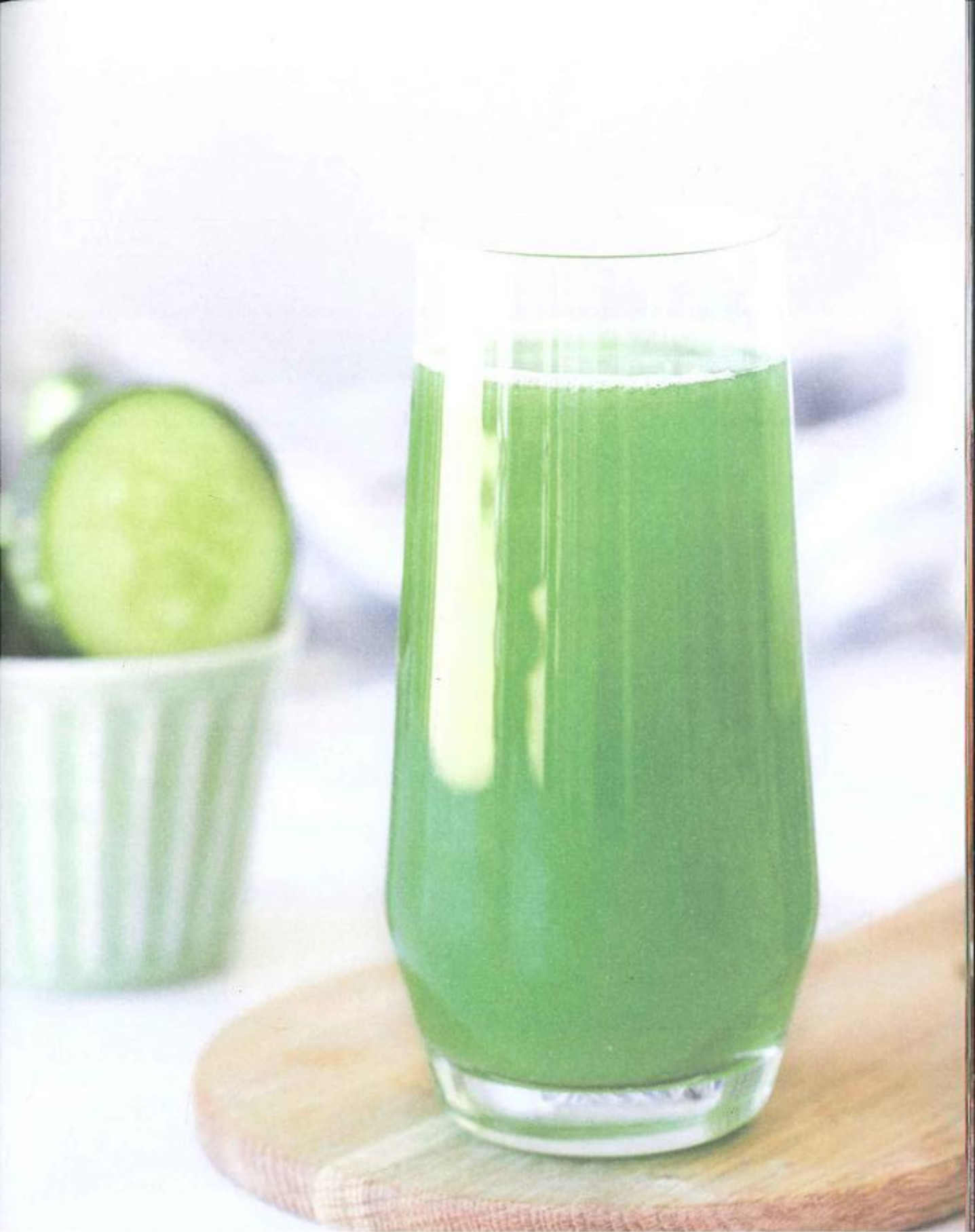
Isperite krastavce i iscedite ih u sokovniku po svom izboru. Pijte odmah, na prazan stomak, za najbolje rezultate.

Ako nemate pristup sokovniku, evo kako možete da napravite ovaj sok:

Isperite krastavce, iseckajte ih i blendirajte u brzom blenderu dok smesa ne postane glatka. (Ne dodajte vodu.) Dobro procedite tečni krastavac; za ovo je zgodna gaza. Pijte odmah, na prazan stomak, za najbolje rezultate.

SAVETI

- Svež sok od krastavca dobra je alternativa soku od celera ako niste u mogućnosti da pronađete celer ili vam zaista smeta ukus soka od celera. Iako je sok od krastavca neverovatno lekovit napitak, ipak ne nudi iste lekovite blagodeti kao sok od celera, pa je ipak važno svakodnevno konzumirati sok od celera koliko god je to moguće. Za većinu ljudi ukus soka od celera postaje sve prijatniji što se duže pije.
- Izbegavajte da u sok od krastavca ubacujete dodatne sastojake kao što su limun, jabuka, đumbir ili lisnati zeleniš. Iako su to odlične namirnice, sok od krastavca nudi najviše koristi kada se konzumira bez dodataka.



SOK OD KRASTAVCA I JABUKE

Jedna čaša

Ovaj ukusni sok je tako lako piti da ćete verovatno želeti svakodnevno da ga konzumirate. Krastavac i jabuka zajedno rade na dubokoj hidrataciji i nežnom čišćenju vašeg tela, zbog čega je ovaj sok ključni deo devetog dana izvornog i naprednog čišćenja 3:6:9.

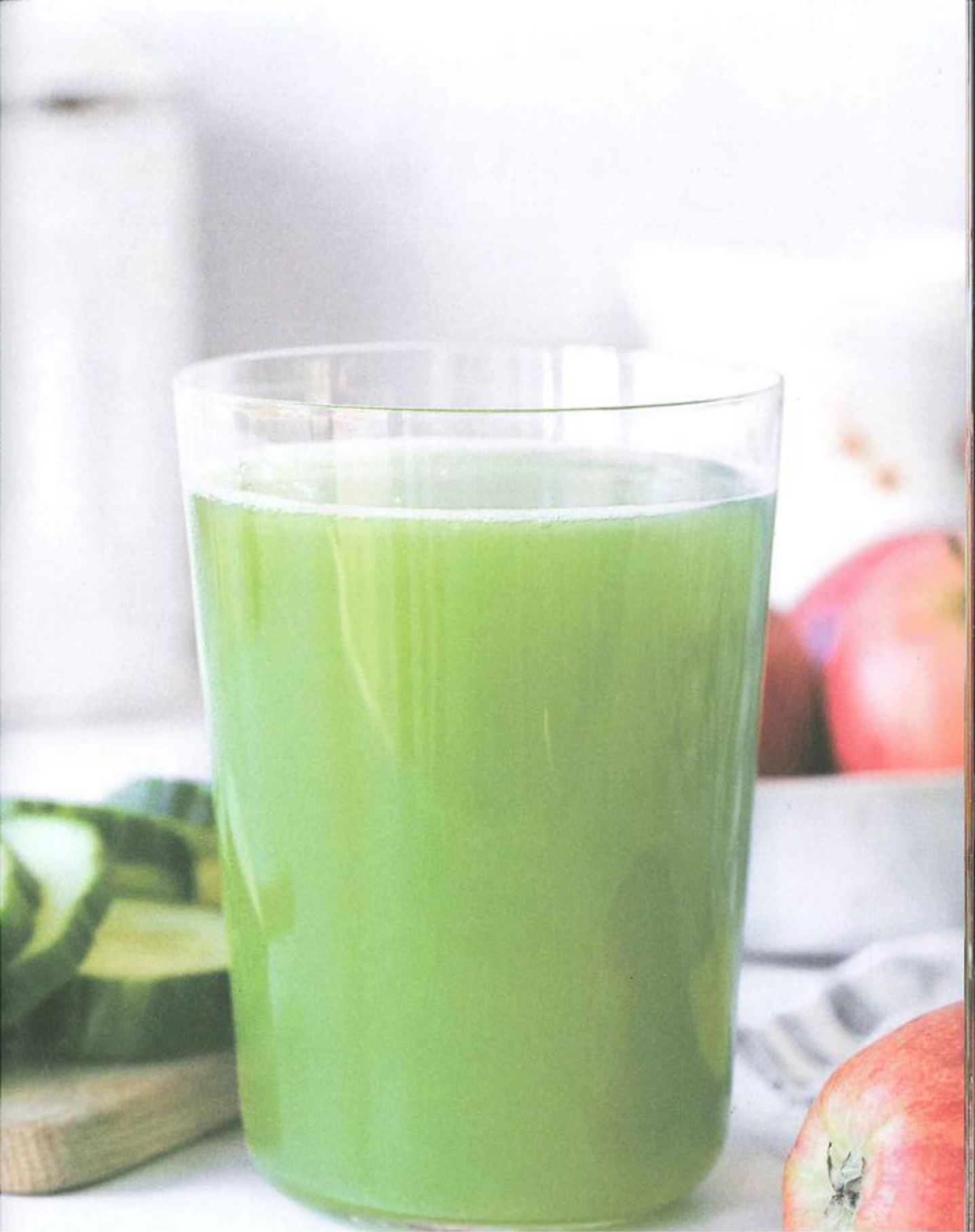
1 veliki krastavac
3 jabuke

Procedite sastojke kroz sokovnik. Popijte sok odmah za najbolje rezultate. Ostatke soka čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi u frižideru.

Možete prvo iseckati sve sastojke, a zatim ih zajedno izblendirajte u brzom blenderu (ne dodavati vodu) dok ne postanu tečni i zatim smesu procedite kroz gazu.

SAVETI

- Idealan odnos krastavca i jabuke u ovom receptu je oko 50 : 50, što daje otprilike pola litra soka. Slobodno prilagodite količine krastavca ili jabuke po potrebi na osnovu njihove veličine.
- Ako ne volite baš toliko krastavac, možete upotrebiti više jabuka. Ako ne volite baš toliko jabuke, možete koristiti više krastavca.
- Jabuke crvene kože imaju najveći sadržaj hranljivih sastojaka, pa pokušajte da koristite bilo koje crvene sorte kada je to moguće.
- Ako vam je potrebna alternativa jabukama, koristite kruške.



ZELENI SOK

Jedna čaša

Zbog iznenađujuće prijatnog i blagog ukusa, ovaj potpuno zeleni sok lako se pije, dok vas njegova lekovita svojstva duboko neguju, uravnotežuju i daju vam energije.

5 stabljika celera
1 krastavac srednje veličine
¼ šolje peršuna, nabijena
1 ½ šolja spanaća, nabijena, ili 2 šolje iseckane zelene salate puterice

Izmiksajte sve sastojke u sokovniku. Pijte sok odmah za najbolje rezultate. Sačuvajte ostatke soka u hermetički zatvorenoj posudi u frižideru.

Možete prvo iseckati sve sastojke, a zatim ih zajedno izblendujte u blenderu velike brzine dok ne dobijete tečnu smesu (ne dodavati vodu), i procedite kroz gazu.

SAVETI

- Pravite ovaj recept po ovakvim merama ili slobodno dodajte dodatni spanać ili salatu.

SOK ZA SPASAVANJE JETRE

Jedna do dve čaše

Sok za spasavanje jetre savršena je opcija za sve koji imaju ozbiljne probleme s varenjem i kojima je neprijatno ili teško da jedu salate ili potaže pune vlakana. Po potrebi, tokom čišćenja 3:6:9 možete piti ovaj osvežavajući sok umesto salate ili potaža za spasavanje jetre.

VERZIJA 1
Sa šparglom

3 crvene jabuke srednje veličine
1 šolja svežeg korijandera
2 šolje spanaća, nabijenog
½ kg špargle, odsečenih krajeva
1 krastavac

VERZIJA 2
S prokeljom

3 crvene jabuke srednje veličine
1 šolja svežeg korijandera
2 šolje spanaća, nabijenog
1 kg prokelja, odsečenih krajeva
1 krastavac

VERZIJA 3
Sa šparglom i prokeljom

3 crvene jabuke srednje veličine
1 šolja svežeg korijandera
2 šolje spanaća, nabijenog
½ kg prokelja, odsečenih krajeva
½ kg špargle, odsečenih krajeva
1 krastavac

Procedite sastojke u sokovniku. Pijte odmah za najbolje rezultate. Ostatke soka čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi u frižideru.

Možete prvo iseckati sve sastojke, a zatim ih izblendirajte u brzom blenderu dok se ne napravi tečna smesa (nemojte dodavati vodu), i procedite kroz gazu.

SAVETI

- Ovo je odličan sok za redovnu upotrebu, bilo da sprovodite čišćenje 3:6:9 ili ne. Sjajan je kao drugi sok nakon jutarnjeg soka od celera, a kada se pije po podne, vraća u život.
- Ako vam treba alternativa jabukama, uzmite kruške.

SOK OD LUBENICE

Jedna do dve čaše

Kada je reč o slatkim, osvežavajućim sokovima, nema ničeg boljeg od svežeg soka od lubenice. Sok od lubenice duboko hidrira i čisti, zbog čega je savršen da se pije ujutru, od 15 do 20, najbolje 30 minuta ili više, nakon soka od celera. Sve vrste bostana su posebne, pa možete da probate i sokove drugih vrsta kako biste pronašli svoj omiljeni.

1 mala lubenica (oko 2 kg) u kockama (ili zameniti istom količinom bilo koje dinje)

Procedite lubenicu u sokovniku. Dodatno je procedite kroz gazu da biste uklonili preostalu pulpu (ako je potrebno). Služite odmah.

Možete i izmiksati dinju u brzom blenderu dok ne postane tečna i zatim procediti kroz gazu.

SVEŽE CEĐEN SOK OD POMORANDŽE

Jedna do dve čaše

Ako ga konzumirate u roku od trideset minuta nakon što ga napravite, ceđeni sok od pomorandže pruža širok spektar antivirusnih i antibakterijskih supstanci, vitamina, minerala, antioksidansa i lekovitih fitohemikalija. Uživajte u ovom lekovitom soku kako biste uneli više sunca u svoj dan.

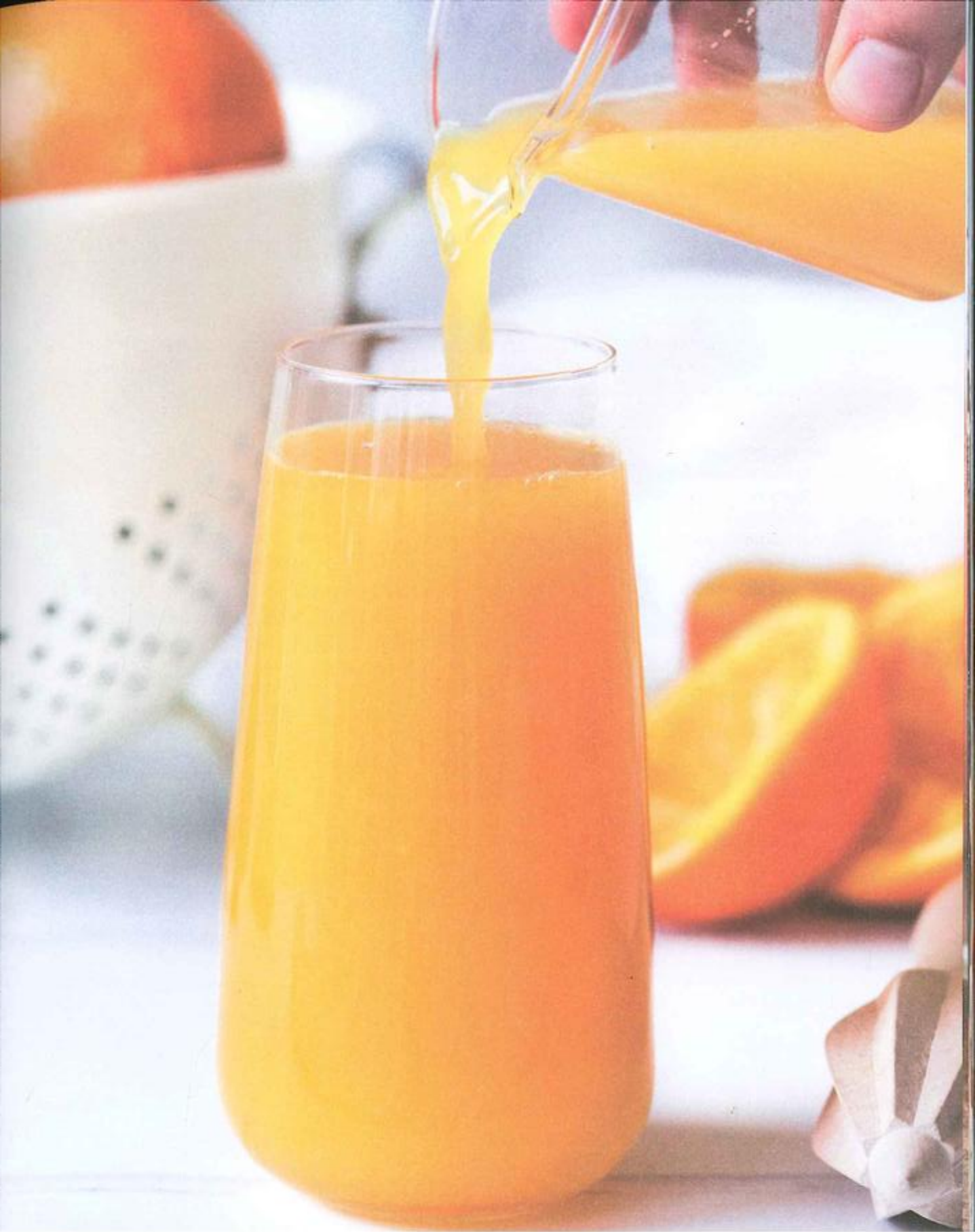
10 pomorandži

Ako koristite ručnu cediljku za citruse, prepolovite pomorandže i okrećite polovine kako biste iscedili sok i pulpu.

Ako imate sokovnik, ogulite pomorandže i ubacite ih u aparat. Poslužite.

SAVETI

- Ako su pomorandže previše tvrde, pritisnite ih o radnu ploču i zarolajte da bi smekšale pre sečenja ili ljuštenja. To pomaže da se razbiju pojedinačne kriške i da ispuste više soka.
- Ako više volite sok od pomorandže bez pulpe, procedite ga kroz sito da biste uklonili pulpu pre posluživanja.
- Ako ne možete da popijete sok od pomorandže u roku od trideset minuta, čuvajte ga u frižideru, u hermetički zatvorenoj staklenoj tegli. Trebalo bi da ga popijete u roku od nekoliko časova, a najkasnije u roku od 24 sata.



LJUTI SOK OD JABUKE

Dve do tri čaše

Ako želite veliku čašu čistog užitka, bogatu lekovitim začinima, rastvorenim u ukusnom soku od jabuke, ne tražite dalje od ovog neodoljivog pikantnog soka. Možda će vam ovaj recept ubrzo postati nezaobilazna poslastica jednom nedeljno. Ako ga služite toplog ili vrućeg, ovaj napitak izuzetno opušta i deluje umirujuće na jetru. Ako biste više voleli da uživate u ovom hladnom piću, postoji mogućnost i za to!

10 jabuka (oljuštenih i iseckanih) za 3 šolje soka

¾ kašičice mlevenog cimeta

½ kašičice mlevenog đumbira ili kašičica fino rendanog svežeg đumbira

Prstohvat mlevenog muskatnog oraščića (po želji)

Prstohvat mlevenog karanfilića (po želji)

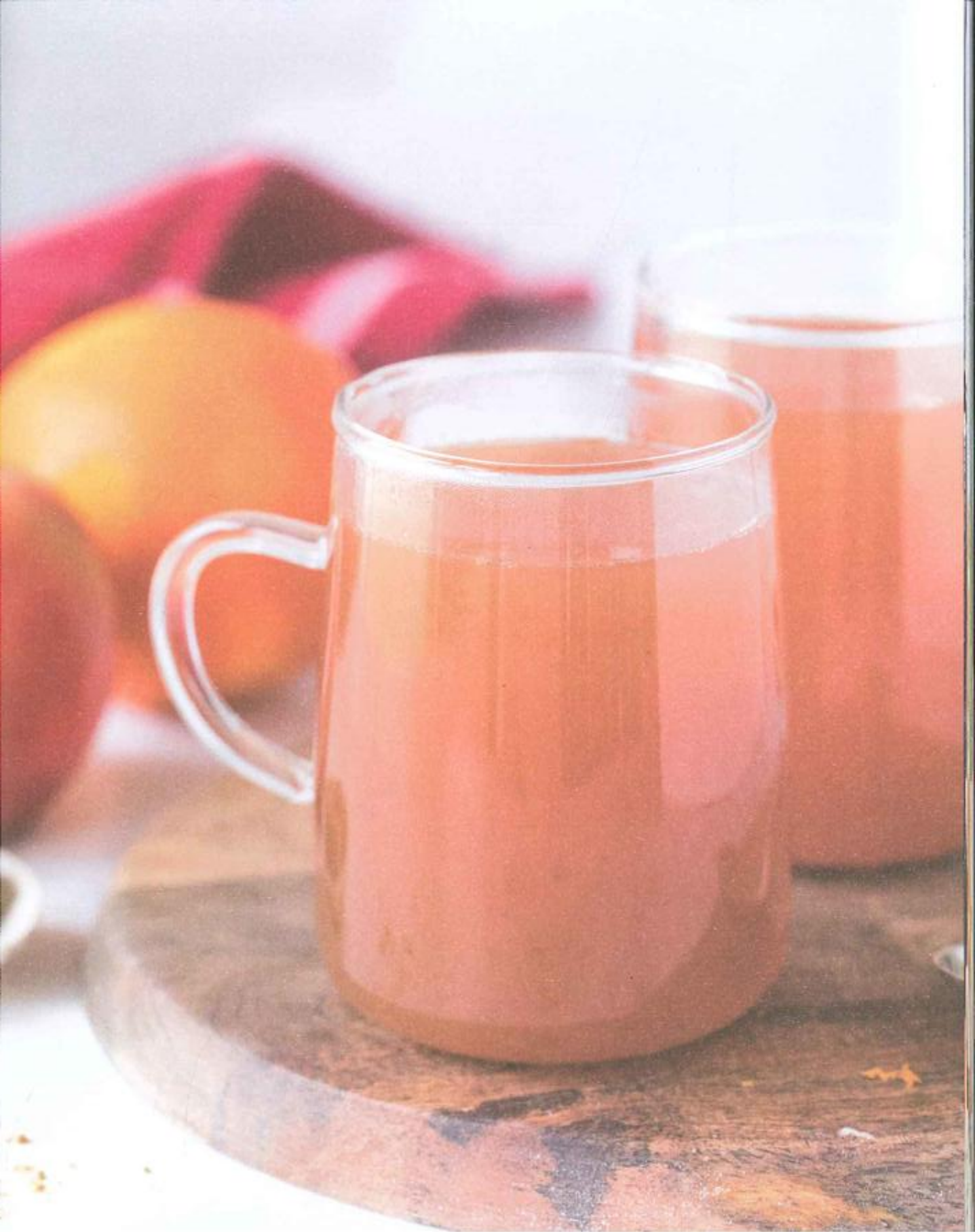
½ kašičice rendane pomorandžine kore

Ubacite jabuke u sokovnik.

Dodajte cimet, đumbir, muskatni oraščić, karanfilić i koru od pomorandže.

Ako služite hladan sok, ostavite da odstoji bar deset minuta. Procedite kroz finu cediljku i poslužite.

Ako služite topao sok od jabuke, sipajte ga u malu posudu za soseve i podgrevajte dok mu se temperatura ne približi tački ključanja. Sklonite s vatre i sačekajte od pet do deset minuta. (Idealno bi bilo da izbegnete podgrevanje u mikrotalasnoj pećnici.) Procedite kroz finu cediljku i poslužite.



ČAJ OD HIBISKUSA

Jedna šolja

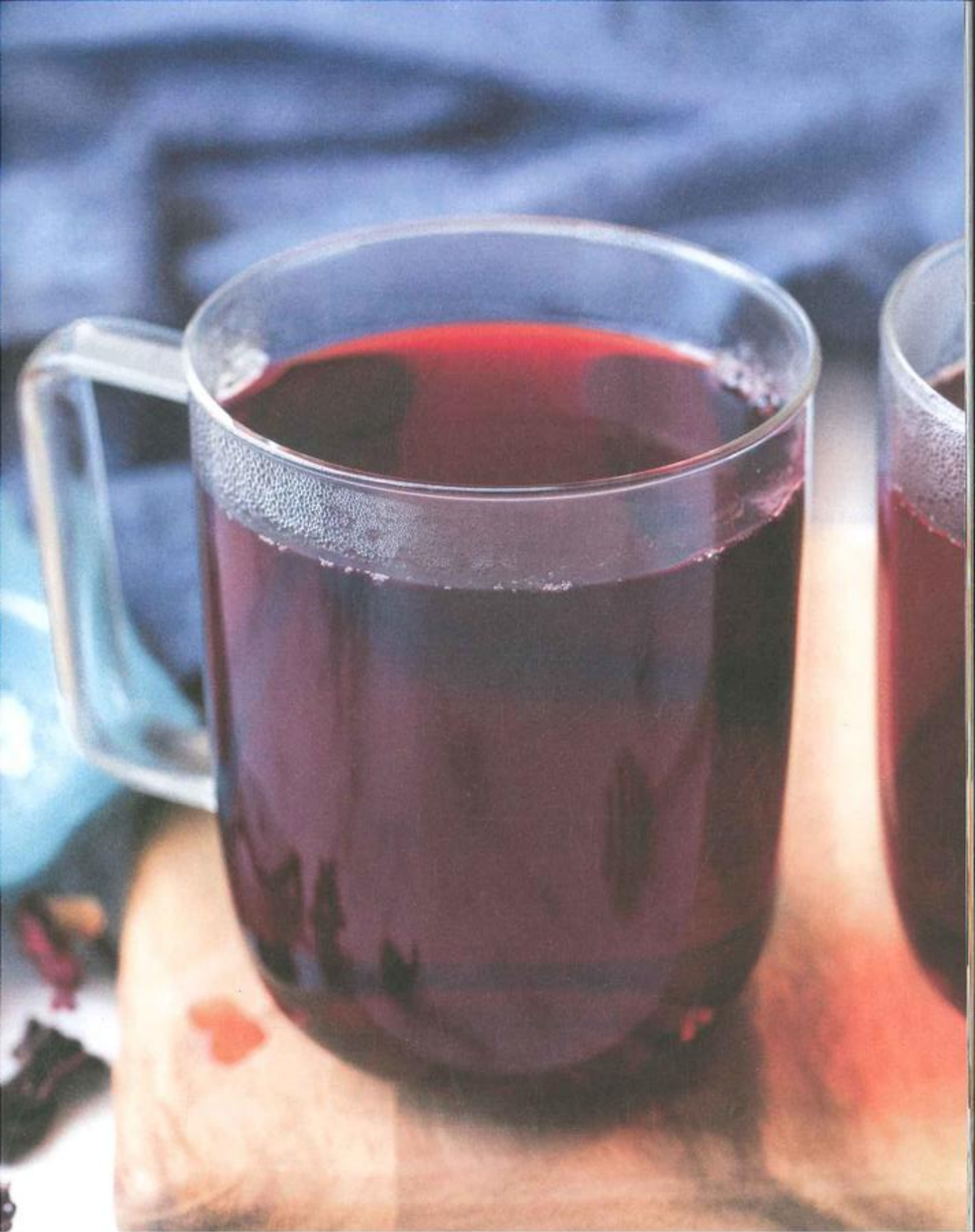
Koliko god da je divan i osvežavajuć, čaj od hibiskusa je isto toliko i ukusan. Jedinstveno antocijaninsko jedinjenje koje hibiskusu daje crvenu boju pomaže u podmlađivanju jetre, zbog čega je ovaj čaj savršen izbor za čišćenje 3:6:9.

1 kašika sušenog hibiskusa ili 2 kesice čaja od hibiskusa
1 šolja vode
1 kašičica sirovog meda (po želji)

Stavite hibiskus u šolju ili čajnik. Dodajte ključalu vodu i ostavite da odstoji od 10 do 15 minuta. Umešajte sirovi med (ako želite). Procedite (ako je potrebno) i poslužite.

SAVETI

- Veoma je važno da čaj odstoji od 10 do 15 minuta kako bi se ispustile sve lekovite materije iz biljke.



ČAJ OD MATIČNJAKA

Jedna šolja

Čaj od matičnjaka je svestrani napitak upravo zbog svojih mnogobrojnih lekovitih svojstava i ukusa. To je lagan, osvežavajuć čaj u kojem možete uživati još više znajući da ova posebna biljka deluje na uništavanje virusa i drugih patogena u vašem sistemu. Takođe, smiruje nerve jetre, umanjuje grčeve, nervozu i napetost ovog organa.

1 šolja vruće vode
2 kašike svežeg, 1 kašika suvog ili 2 kesice čaja od matičnjaka
1 kašičica sirovog meda (po želji)

Stavite matičnjak u šolju ili čajnik. Dodajte ključalu vodu i sačekajte da odstoji od 10 do 15 minuta. Dodajte kašičicu sirovog meda (ako želite) i promešajte. Procedite (ako je potrebno) i poslužite.

SAVETI

- Veoma je važno da čaj odstoji od 10 do 15 minuta kako bi se otpustile sve lekovite materije iz biljke.

ČAJ OD ČAGE

Jedna šolja

Od ove moćne, lekovite pečurke pravi se bogat čaj, čiji pun ukus neke podseća na kafu. Sirovi med pomoći će da lekovita svojstva čage dopru dublje na teško dostupna mesta, poboljšavajući funkcije telesnog sistema.

1 šolja vruće vode
1 kašika praha od čage
1 kašičica sirovog meda (po želji)

Sipajte prah čage u šolju. Dodajte ključalu vodu i dobro promešajte. Dodajte sirovi med (po želji) i poslužite.

SMUTI ZA SPASAVANJE JETRE

Dve do tri čaše

Prva varijacija smutija u nastavku je brz, jednostavan tonik bogat antioksidansima, koji ćete dodati u svoj život za dubinsko isceljenje jetre. Druga verzija smutija je lagana alternativa puna voća i zeleniša. Ako nikada ranije niste razmišljali o dodavanju klica u smuti, sada je pravo vreme da to isprobate. Moćne su, blage i savršeno se uklapaju u ovu gustu tropsku poslasticu.

PRVA MOGUĆNOST

2 banane ili ½ maradolske papaje, iseckane na kockice
½ šolje sveže, 1 pakovanje smrznute ili 2 kašike crvene pitaje u prahu
2 šolje svežih, smrnutih ili 2 kašike divljih borovnica u prahu
½ šolje vode (po želji)

DRUGA MOGUĆNOST

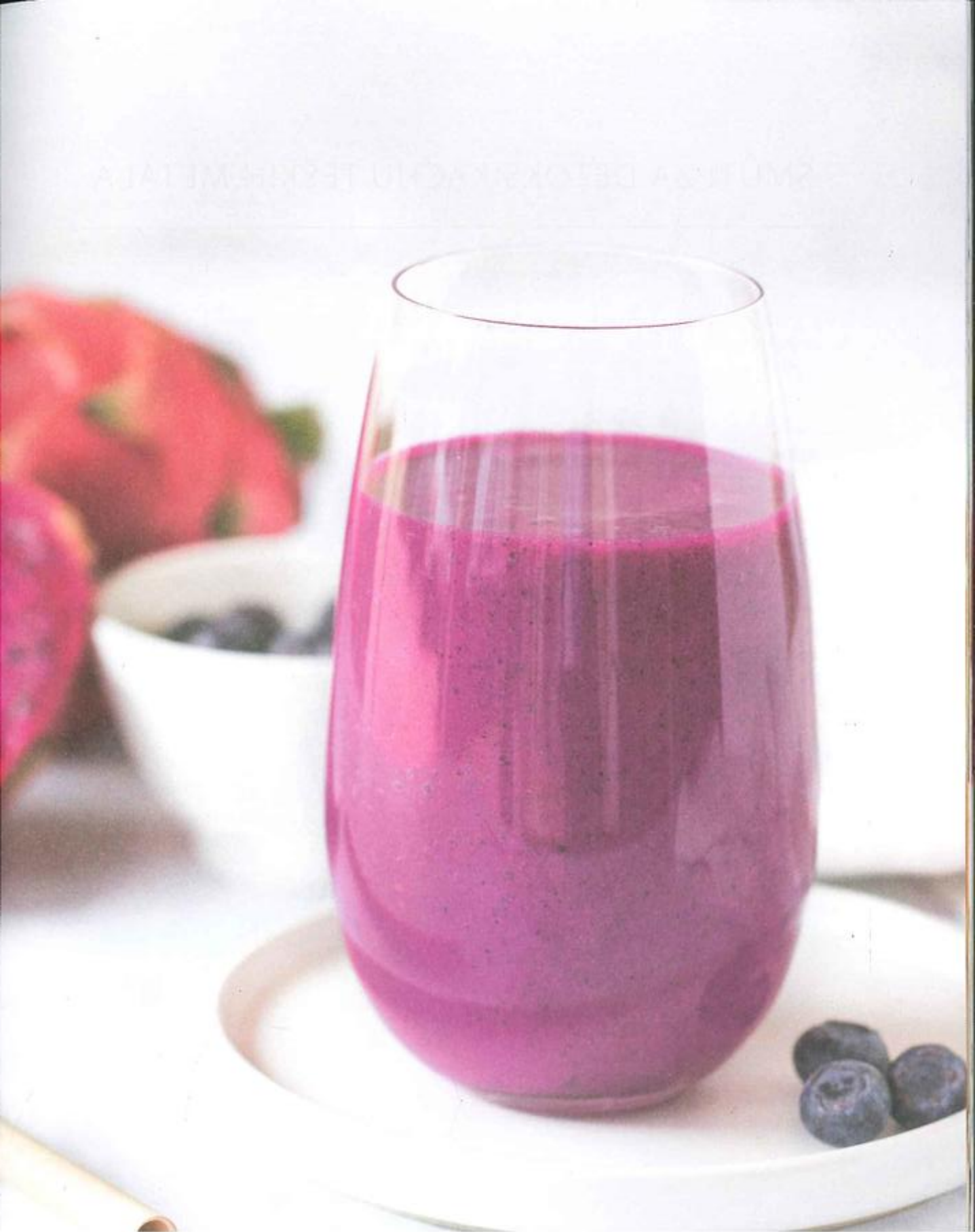
½ šolje sveže, 1 pakovanje smrznute ili 2 kašike crvene pitaje u prahu
1 štap celera
½ šolje klica (bilo kojih)
½ limete
½ šolje vode (po želji)

Ubacite sve sastojke u blender. Kad smuti postane gust i ravnomeran, isključite blender. Ako želite, sipajte pola šolje vode da biste postigli željenu gustinu.

NEDOSTAJE U PREVODU:
- 1 BANANA ILI ¼ PAPAJE
- 1 MANGO

SAVETI

- Ako želite da uključite smuti za detoksikaciju teških metala (pogledajte sledeći recept) u čišćenje 3:6:9, možete piti manju količinu smutija za spasavanje jetre, a zatim nešto kasnije u toku prepodneva možete popiti i smuti za detoksikaciju teških metala.



SMUTI ZA DETOKSIKACIJU TEŠKIH METALA

Jedna čaša

Ovaj smuti je savršena i moćna kombinacija pet ključnih sastojaka za bezbednu detoksikaciju toksičnih teških metala iz vašeg mozga i tela. To je životvorni blagoslov, vredan hvale, koji pomaže da se veliki broj simptoma povuče.

2 banane
2 šolje svežih ili smrznutih ili dve kašike divljih borovnica u prahu
1 šolja svežeg peršuna
1 kašičica soka ječmene trave u prahu
1 kašičica spiruline
1 kašika praha od atlantskih crvenih algi
1 pomorandža
½ šolje vode ili 1 šolja vode (po želji)

Pomešajte banane, divlje borovnice, peršun, sok od ječmene trave u prahu, spirulinu i prah od crvenih atlantskih algi sa isceđenim sokom od pomorandže i blendirajte dok ne dobijete gust, ujednačen napitak. Dodajte najviše jednu šolju vode ako želite reći napitak. Poslužite i uživajte!

OVO JE GREŠKA - UMESTO PERŠUNA IDE KORIJANDER

TO SU DULSE ALGE

SAVETI

- Ako vam je ukus soka od ječmene trave u prahu i spiruline previše jak, počnite od malih količina i postepeno ih povećavajte.

SMUTI OD LUBENICE ILI DINJE

Jedna čaša

Ovaj recept je oličenje lepote u jednostavnosti! Izaberite bilo koju sortu lubenice i dinje i pretvorite je u slatki nektar koji se lako vari. Koju god sortu da izaberete, obogatiće telo neverovatnim lekovitim svojstvima.

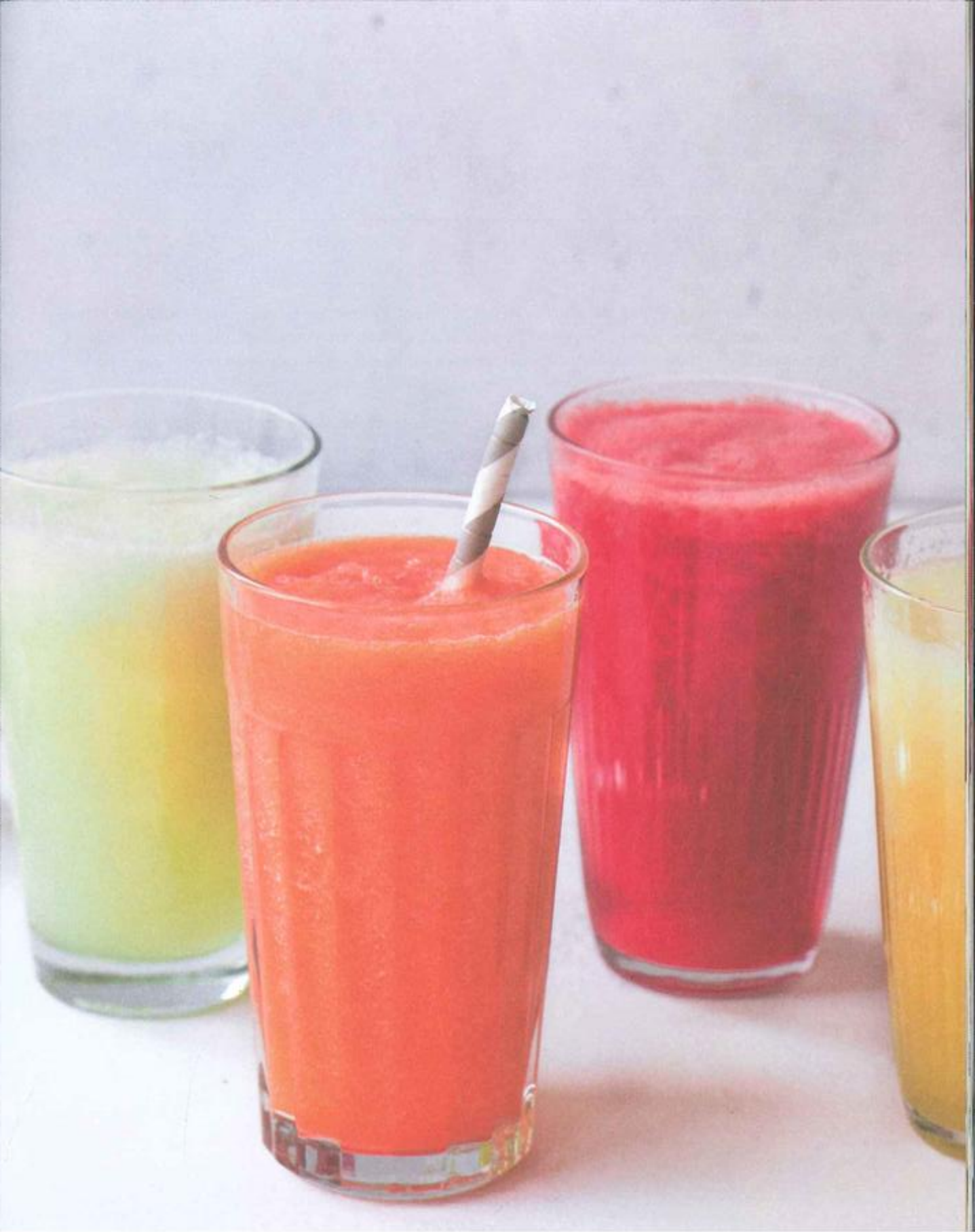
3 do 4 šolje lubenice ili dinje (kantalup, medena rosa, kanarska dinja, galija, slatki poljubac, snežna grudva ili bilo koja druga), iseckanih na kockice

Blendirajte kockice dinje ili lubenice minut ili dva dok ne dobijete napitak ravnomerne gustine.

Sipajte u čašu i odmah poslužite.

SAVETI

- Najbolje je da popijete ovaj smuti na prazan stomak ili posle vode s limunom ili limetom i soka od celera. Ako ste upravo popili sok od celera, sačekajte od 15 do 20, najbolje 30 minuta, pre nego što popijete smuti od lubenice ili dinje.
- Ako želite, možete udvostručiti ili utrostručiti količinu smutija, u skladu sa svojim apetitom.
- Sve zrele lubenice ili dinje savršene su za pravljenje smutija jer sadrže obilje isceljujućih materija. Zato uzmite koju god sortu želite. Nemojte mešati različite sorte u jednom smutiju. Eksperimentišite s raznim sortama da biste s vremenom shvatili koja vam se najviše sviđa.



ZELENI SMUTI

Jedna čaša

Ovaj jednostavan smuti je brz i lak način da unesete veliku količinu lisnatog povrća a da ne morate da jedete ogromne porcije salate. Banana ili mango ne daju samo slast ovom smutiju već obezbeđuju i glukozu, neophodnu za distribuiranje hranljivih materija iz zeleniša u delove tela gde su najpotrebnije.

3 banane srednje veličine, iseckane na veće komade ili tri šolje manga, iseckanog na kockice

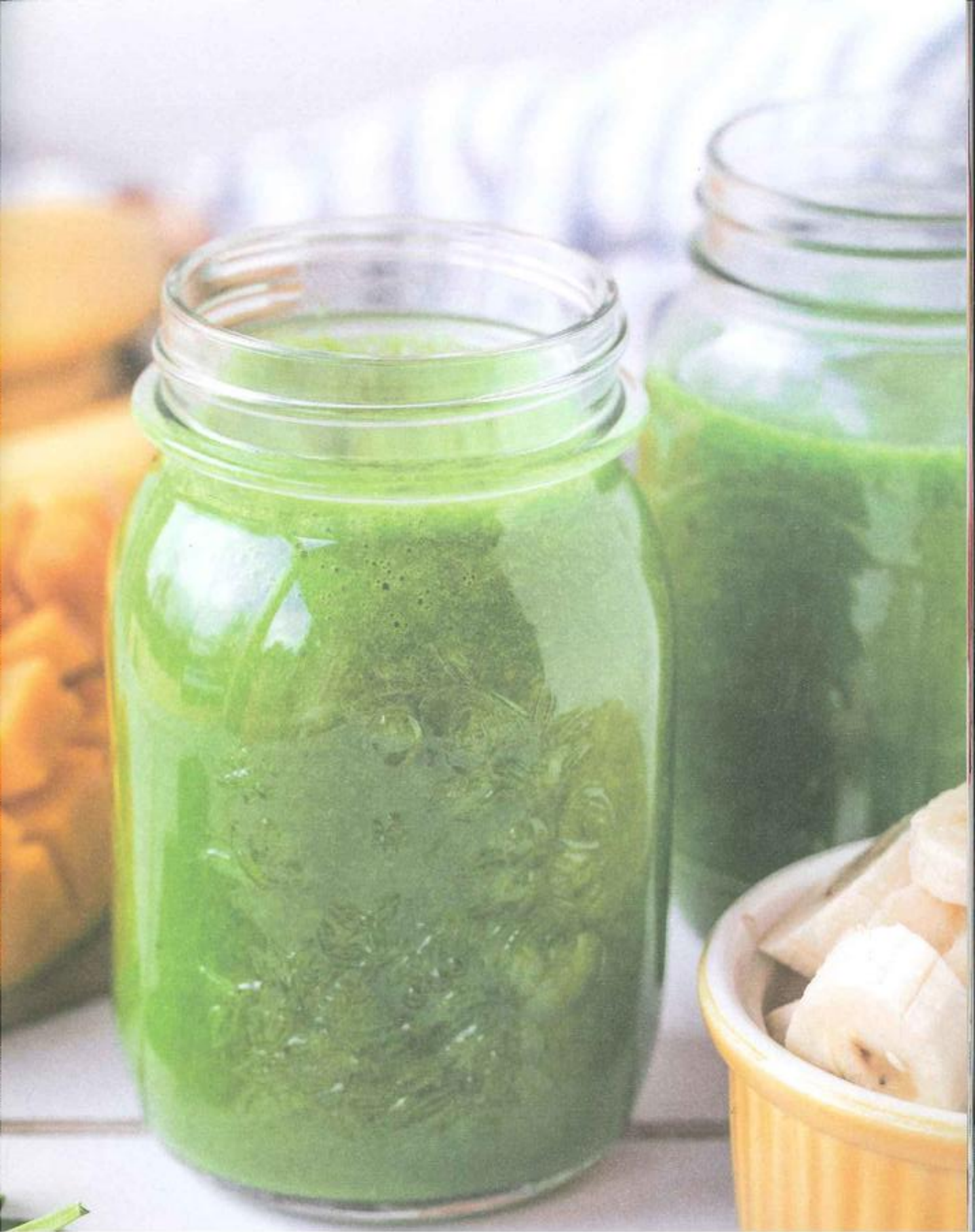
1 do 2 štapića celera, iseckanog

4 šolje spanaća ili 4 šolje rimske zelene salate

1 šolja vode, za ravnomerniju mešavinu

Blendirajte sve sastojke zajedno dok smuti ne postane gust i gladak.

Poslužite odmah.



PUDING OD PAPAJE

Jedna porcija

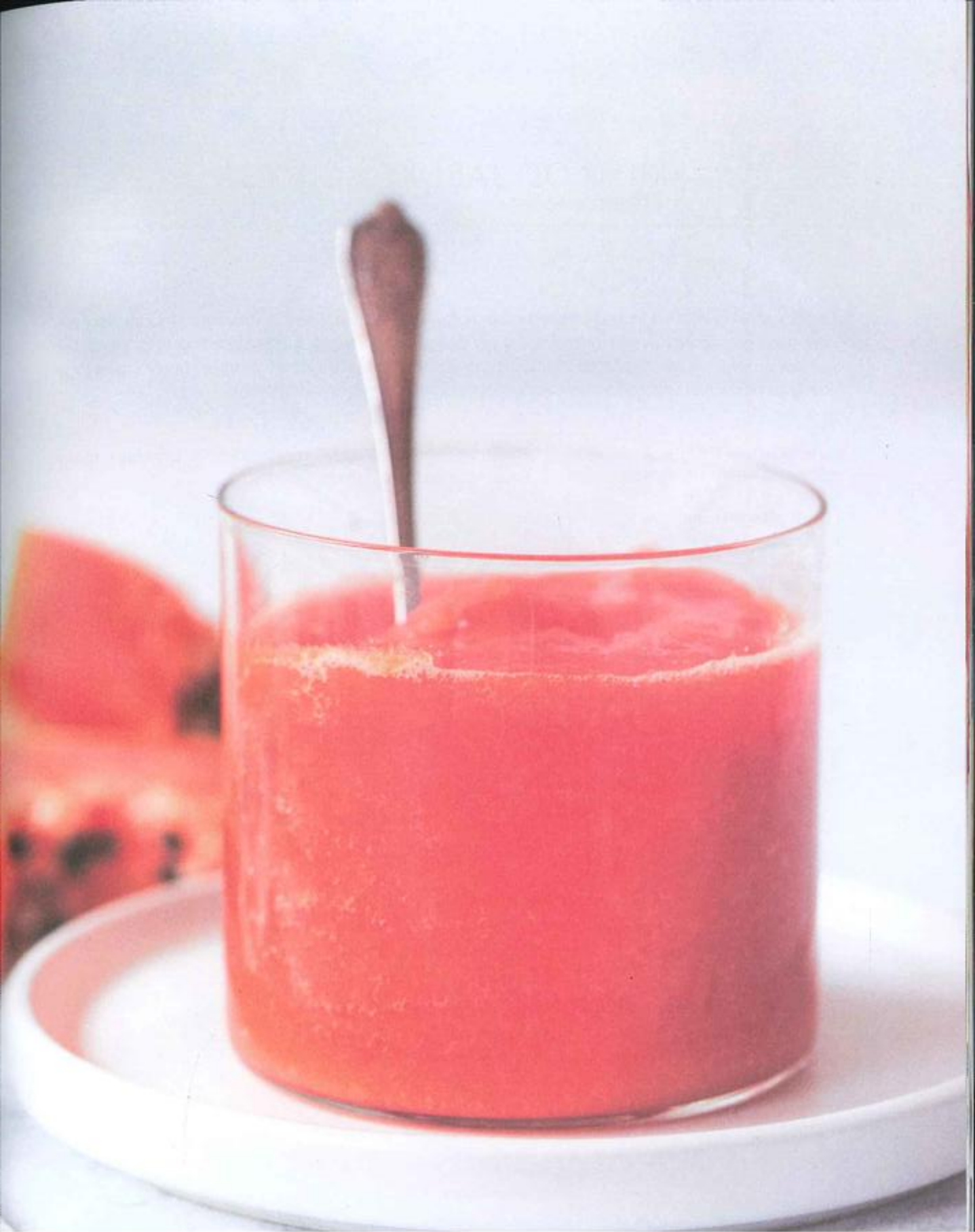
Za ovo isceljujuće zdravo jelo najvažnije je da odaberete zrelu papaju. Kad sazri, papaja je slatka i sočna, a u blenderu se pretvara u gusti puding u kojem ćete uživati.

½ velike maradolske papaje iseckane na kockice

Ubacite kockice papaje u blender i meljite dok ne dobijete gust smuti. Poslužite odmah.

SAVETI

- Veoma je važno da koristite samo papaje koje nisu genetski modifikovane. Maradolske papaje su među mnogim sortama koje nisu GM.
- Proverite da li je papaja sasvim zrela – toliko zrela da je možete izdubiti kašikom. Lako ćete proceniti da li je papaja zrela i pre nego što je rasečete. Ako kora delimično postane žućkasta ili narandžasta i ako vam pod pritiskom palca deluje meko kao avokado, znajte da je zrela.



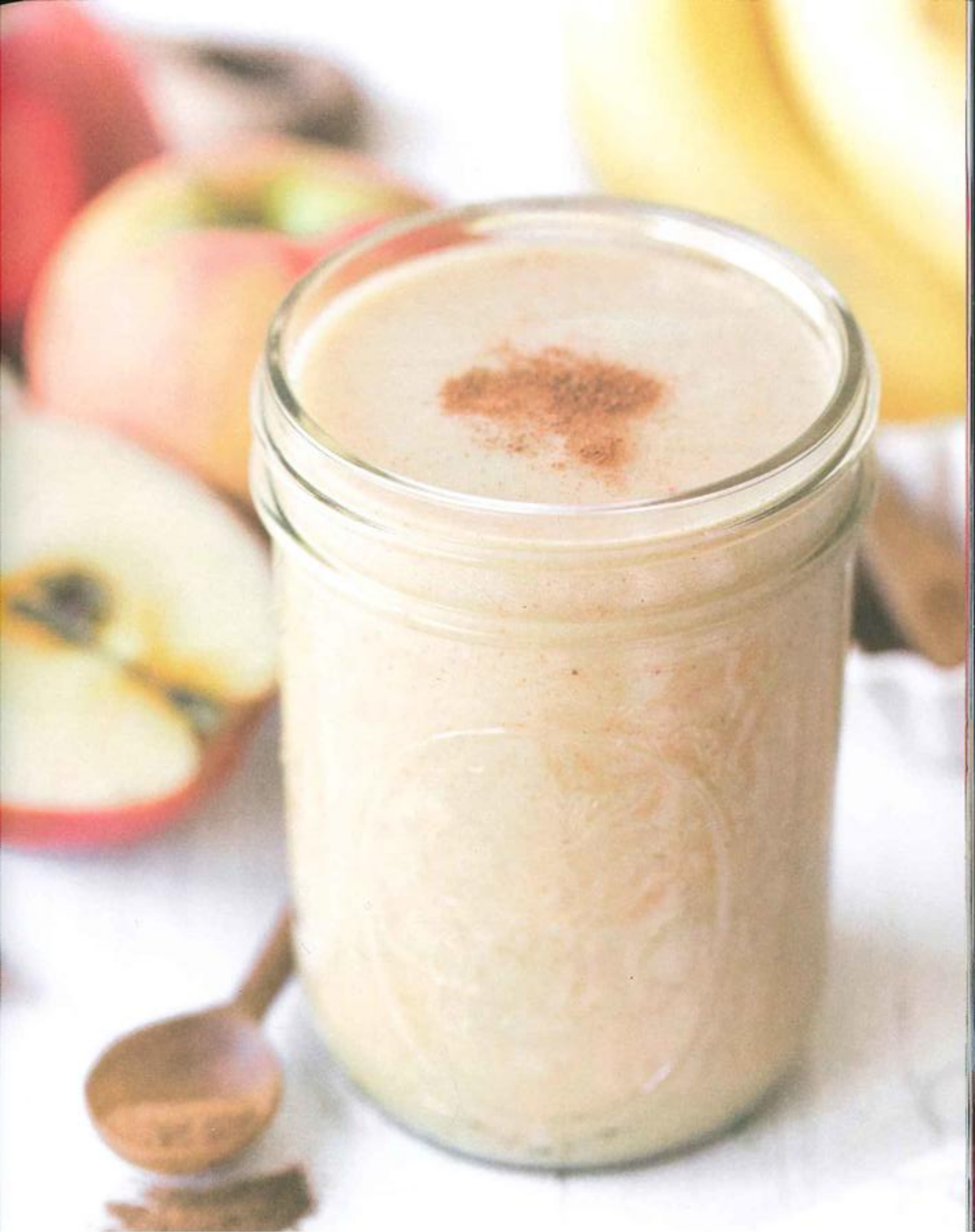
SMUTI OD JABUKE I CIMETA

Jedna čaša

Uživajte u slasnim ukusima pite od jabuke u ovom božanskom smutiju. Kremast je, raskošan i sladak. Imaćete utisak da se prepuštate uživanju u desertu, i to bez posledica po zdravlje, kao kad jedete brašno, jaja, puter, mast i rafinisani šećer obične pite od jabuka. Ovaj recept sadrži isključivo zdrave sastojke i upravo zbog toga možete ga praviti sebi i svojoj porodici bezbroj puta i uživati u njemu bez griže savesti.

2 crvene jabuke srednje veličine, oljuštene i isečene na kriške
1 ½ smrznute banane
1 šolja vode
1 kašičica čistog sirupa od javora ili 1 medjool urma (po želji)
¾ kašičice mlevenog cimeta
¼ kašičice mlevenog đumbira
Prstohvat mlevenog muskantnog oraščića

Ubacite sve sastojke u blender i meljite dok se ne pretvore u gustu glatku masu. Poslužite odmah.



POMFRIT OD LUBENICE

Jedna do dve porcije

Zabavite se grickajući pomfrit od ove savršene slatke zamene – lubenice! Pomfrit od lubenice će vas hidrirati, isceliti i osvežiti. Sok i rendana kora od limete s čilijem u prahu doprinose ovom izvanrednom ukusu zbog kojeg ćete se vraćati po još. Uživajte u doručku sami ili s porodicom i prijateljima. Ovo jelo lako ćete zapakovati i poneti na piknik u parku ili na plažu.

1 mala lubenica, iseckana na štapiće
Rendana kora od jedne limete
1 kašika ceđenog soka od limete
½ do 1 kašika čilija u prahu

Iseckanu lubenicu poslužite na tanjiru ili poslužavniku. Pospite je rendanom korom od limete, sokom od limete i čilijem. Poslužite odmah.

SOS OD JABUKE

Jedna porcija

Ne zavaravajte se jednostavnošću ovog recepta – sos od jabuka jedna je od namirnica koje najdublje podmlađuju, revitaliziraju ćelije jetre, a to znači da čini čuda za ostatak vašeg tela. Pored toga, sladak je, ukusan i lako ćete ga umutiti u svakom trenutku.

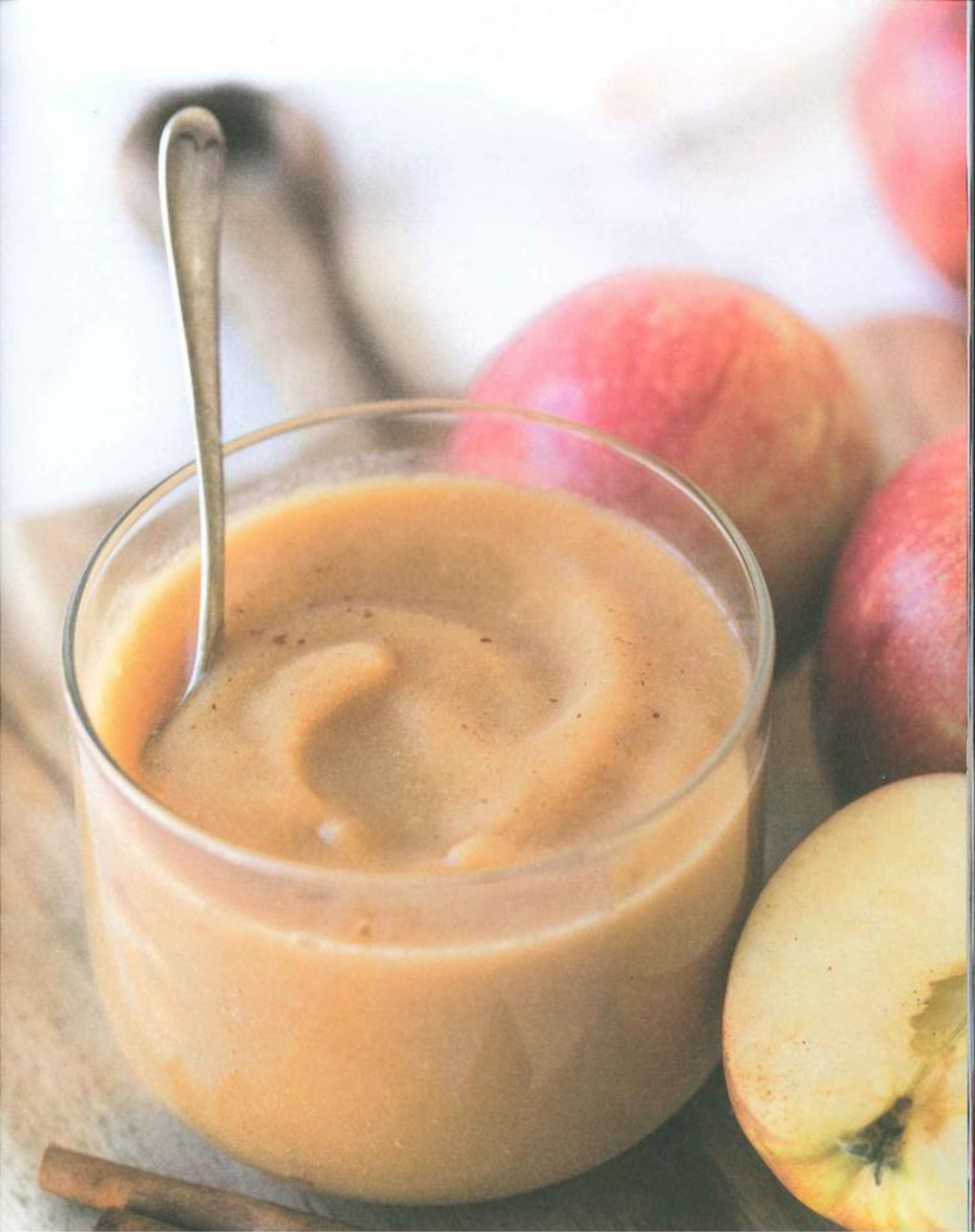
1 do 2 crvene jabuke, iseckane na kockice
1 do 3 medjool urme, bez koštica (po želji)
1 štapić celera, iseckanog (po želji)
¼ kašičice mlevenog cimeta (po želji)

U blenderu sitnite crvene jabuke isečene na kockice i ostale sastojke po želji sve dok ne dobijete gust sos od jabuke bez grudvica.

Poslužite ga i uživajte u njemu odmah ili iscedite malo svežeg limuna na vrh ako želite da ga sačuvate za kasnije

SAVETI

- Ako pripremate ovaj recept kako biste u ishranu uveli jabuke kao deo programa čišćenja 3:6:9, pazite koliko ćete urmi dodati u sos. Obratite pažnju na to da li ih određena užina zahteva i prilagodite broj urmi. Koliko god da su urme zdrave, treba da ostavite prostor za hranu bogatu vodom. Ako unesete previše urmi, mogli biste toliko da se najedete da propustite ostale lekovite namirnice za čišćenje.



SOS OD KRUŠKE

Jedna porcija

Sos od kruške je ukusna varijacija recepta za sos od jabuke za sve koji ne vole jabuke ili jednostavno žele drugu mogućnost.

3 zrele kruške, iseckane na kockice

Ubacite kruške u blender ili multipraktik i meljite ih dok se ne pretvore u sos od kruške. Poslužite ga i uživajte u njemu odmah. Ako želite da ga ostavite za kasnije, ne zaboravite da zavrnete poklopac.

SAVETI

- Ako sačekate da kruške postanu meke i sočne, lakše ćete ih pretvoriti u sos i biće vam lakše za probavu.
- U procesu čišćenja 3:6:9, važno je da devetog dana napravite sos samo od krušaka, ali nakon čišćenja u sos možete dodati i ostale sastojke, kao što su urme, cimet, sok od limuna, kardamom ili muskatni oraščić.

ČINIJA SMUTIJA OD PITAJE

Jedna porcija

Neka vam boje i hranljivi sastojci iz činije ovog smutija udahnu svetlost u novo jutro. Prebogati antioksidansi – još neotkrivena sorta, koju nazivam hiperantioksidansima – u pitaji čine istaknute sastojke ovog recepta. Osim toga, ovaj smuti je i preukusan!

2 smrznute banane ili 2 šolje smrznutih kockica manga

1 šolja svežih, 2 pakovanja smrznutih ili 2 kašike praha od crvene pitaje (zmajevog voća)

¼ do ½ šolje svežeg soka od pomorandže ili vode, za lakše blendiranje

PRELIV

2 do 3 sveže, iseckane jagode

2 kašike svežih borovnica i/ili malina

¼ šolje iseckanih banana

¼ šolje manga iseckanog na kockice

Ubacite sve sastojke u blender i uključite na veću brzinu. Isključite tek kada vidite da je smuti postao ravnomerno gust. Sipajte u činiju i pospite seckanim voćem po želji. Poslužite odmah

SECKANA LUBENICA ILI DINJA

Jedna porcija

Ništa ne može da se poredi s vašom omiljenom lubenicom ili dinjom za doručak. Bez obzira na to da li ćete izabrati lubenicu, kantalup, mednu rosu ili bilo koju drugu sortu dinje, kao što su kanarska, galija ili božićna, telo će vam biti zahvalno, kao i vaši receptori za ukus!

½ ili ¼ velike lubenice ili
½ do 1 cela dinja

Pojedite je odmah ili iseckajte na dasci, poslužavniku, tanjiru, u činiji i uživajte!

SAVETI

- Nemojte mešati lubenicu ili dinju s drugim voćem.
- Mnogi od nas navikli su da tu i tamo pojedu po parče dinje ili lubenice. Ako ste se opredelili za obrok od dinje ili lubenice, najedite se dok ne osetite da ste siti.

SVEŽE VOĆE ZA DORUČAK

Jedna porcija

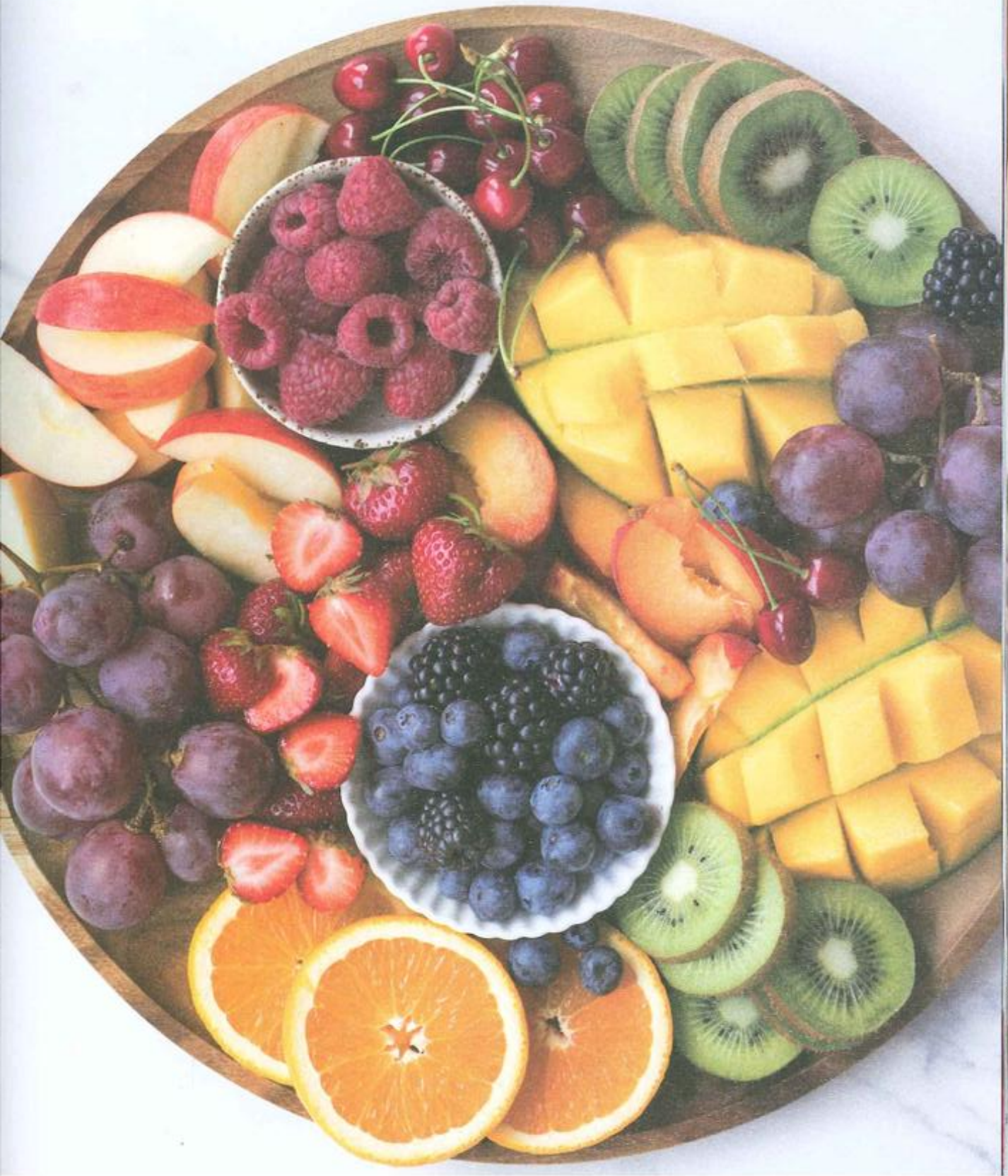
S tolikim izborom voća, ova praktična mogućnost za doručak može biti raznolika koliko god poželite. Jednostavno, uberite svoje omiljeno voće i uživajte. Za optimalnu probavu odaberite samo jedno voće, poput papaje ili banane, i pojedite onoliko koliko vam treba da se zasitite. Možete odabrati dve ili tri vrste voća, kao što su bobičasto voće i banane, ako želite jednostavnu činiju voća za doručak.

Obilna količina svežeg voća po želji, kao što su papaja, bobice, banane, nektarine, grožđe, pomorandže, breskve, smokve, mango, kajsija, jabuka, kruška ili bilo koje drugo sveže voće

Jedite odmah ili prvo naseckajte voće u činiju i uživajte!

SAVETI

- Obavezno poslužite dovoljno voća za ceo obrok. Jedna ili dve jabuke, jedna banana, šolja bobica ili nekoliko kivija sami po sebi obično nisu dovoljan doručak za većinu ljudi. Ako više volite da jedete male količine, jedite pomalo svežeg voća na svakih sat do sat i po tokom celog jutra.



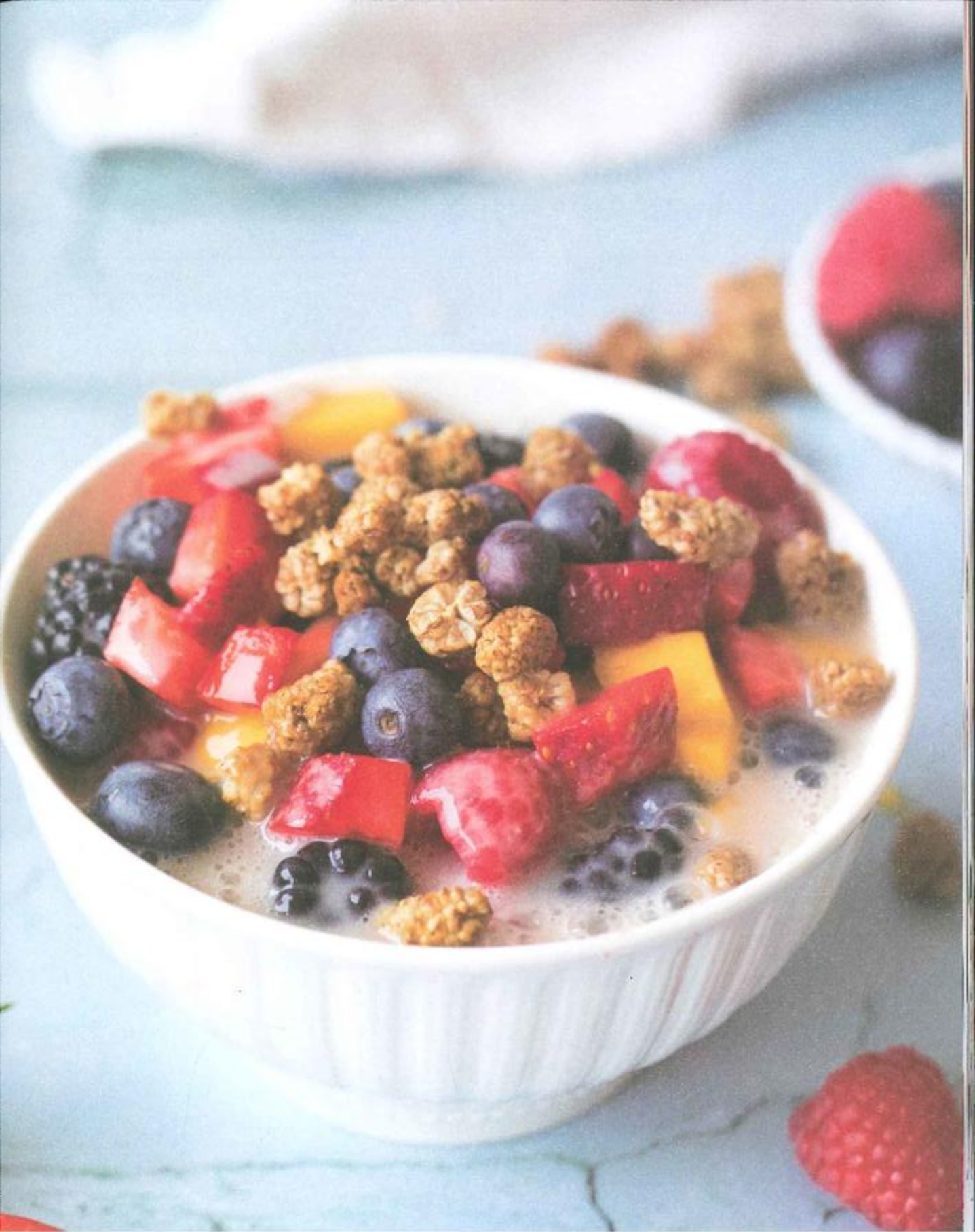
PAHULJICE OD VOĆA

Jedna porcija

Volite pahuljice za doručak? Ove ukusne, slatke pahuljice od voća sjajna su alternativa tradicionalnoj verziji pahuljica od žitarica. Smešane od seckanog manga i slatkih bobica i prelivene hladnim, kremastim mlekom od banana, pahuljice od voća pune svežih i hranljivih sastojaka pružice vam isti užitak i osećaj sitosti.

1 šolja raznog bobičastog voća
1 mango, iseckan
1 sveža banana
1 smrznuta banana
1 kašika sušenog belog duda (po želji)

Pomešajte bobičasto voće i mango u činiji. Da biste napravili mleko od banane, u blenderu sameljite jednu svežu i jednu smrznutu bananu sa šoljom vode. Sipajte preko voća u činiji i dodajte sušeni dud po želji. Uživajte!



PARFE OD BOBIČASTOG VOĆA SA SMUTIJEM OD MANGA

Jedna porcija

Ovaj veličanstveni parfe praznik je za oči i telo. Sa svojim slojevima jarkonarandžastog smutija prelivenog divnim tamnocrvenim i plavim bobicama, ovaj recept verovatno ćete pripremati porodici i prijateljima i dugo nakon završetka procesa čišćenja.

2 šolje smrznutog, seckanog manga

2 do 3 kašike svežeg soka od pomorandže ili vode (za bolju mešavinu)

½ šolje jagoda, malina, borovnica i/ili kupina

Sveža nana za ukrašavanje (po želji)

Ubacite mango i sok od pomorandže (ili vodu) u blender i mešajte dok ne dobijete gust smuti.

Sipajte sloj smutija od manga i pomorandže u činiju ili teglu. Zagrebite po blenderu ako bude bilo potrebno. Zatim sipajte polovinu količine pripremljenog bobičastog voća. Ponovite još jedan sloj smutija i bobica.

Ukrasite listovima sveže nane ako želite i poslužite.

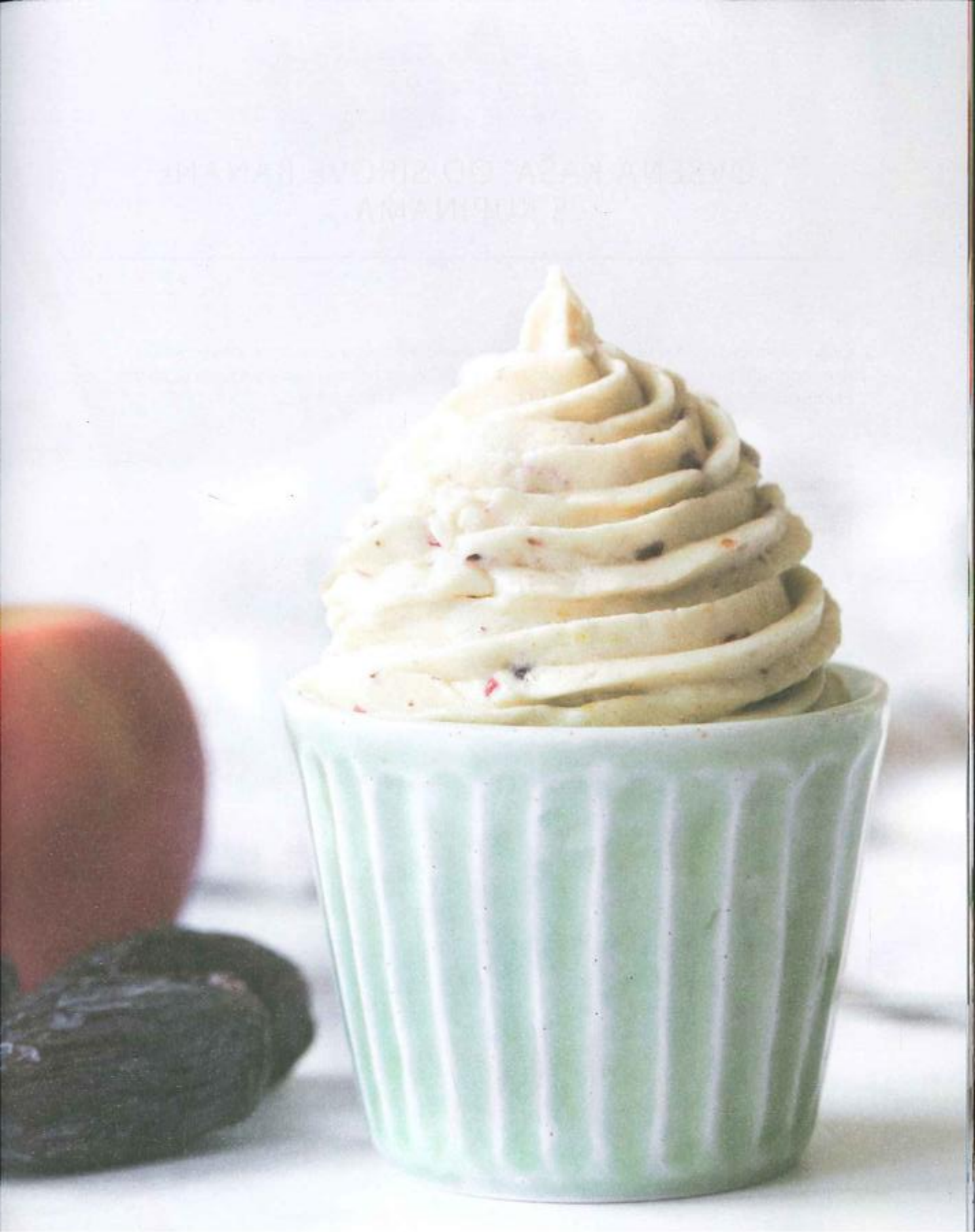
NEŽNI KARAMEL KREM OD JABUKE

Jedna porcija

Zamenite krem na bazi mleka ovim božanstvenim, kremastim jelom na bazi voća. Ovaj recept od banane, jabuke i urmi pravi je borac protiv virusa, a istovremeno i poslastica koja isceljuje jetru. Možete ga jesti kad god hoćete bez griže savesti!

1 jabuka, iseckana i smrznuta
1 smrznuta banana
2 do 3 urme bez koštice
1 kašičica ekstrakta vanile bez alkohola ili ¼ kašičice vanile u prahu (po želji)
2 do 3 kašike vode (po potrebi)

Stavite sve sastojke u blender ili multipraktik i mutite dok ne postane glatko. Dodajte što manje vode i po potrebi ostružite ostatke s blendera. Poslužite odmah.



„OVSENA KAŠA" OD SIROVE BANANE S KUPINAMA

Jedna porcija

Činija svakodnevne ovsene kaše bez mlečnih proizvoda može biti zdrav izbor. Za još zdraviju verziju isprobajte ovaj recept s ovsenom kašom napravljenom od jabuka, banana i začina! Kremasta je, zasitna i obezbeđuje divnu alternativu za svakoga ko izbegava ili ograničava unos žitarica.

2 jabuke iseckane na kockice
1 velika, zrela banana, isečena na komade
¼ kašičice cimeta
⅛ kašičice kardamona
½ šolje kupina

PO ŽELJI

Suvo grožđe ili suve brusnice

Blendirajte jabuke, bananu, cimet i kardamon sve dok ne dobijete gustu kremastu masu.

Dodajte borovnice, suvo grožđe ili brusnice ako želite. Poslužite i uživajte!

SAVETI

- Ako biste radije jeli drugo bobičasto voće, poput jagoda, malina, divljih borovnica ili duda, samo napred. Svaka bobica biće lekovita hrana puna antioksidansa i mnogo hranljivih materija.

KAŠA OD DIVLJIH BOROVNICA

Jedna do dve porcije

Ovo je nešto tradicionalniji recept od „ovsene kaše" od sirove banane s kupinama u kojem koristimo proso ili ovsenu kašu bez glutena uz dodatak tajnog oružja – divlje borovnice. Ovi mali ljubičasti dragulji nude eksploziju ukusa, a njihova lekovita svojstva za jetru i ostatak tela pravo su čudo.

1 šolja prosa ili ovsene kaše bez glutena
2 šolje vode (i više ako je potrebno)
½ kašičice cimeta
½ šolje divljih borovnica
2 kašike svežih divljih ili pitomih borovnica ili smrznutih divljih borovnica za ukrašavanje
Čist javorov sirup ili sirovi med (za bolji ukus)

Sipajte proso, vodu i cimet u šerpicu, promešajte i pustite da proključa. Po potrebi dodajte još vode. Smanjite da se krčka, pokrijte i kuvajte dok ne omekša, oko 10-15 minuta, uz povremeno mešanje. Kad se skuva, sklonite šerpu s vatre, pokrijte je i pustite da odstoji nekoliko minuta.

Druga mogućnost je da proso, vodu i cimet stavite u malu šerpu i stavite da se krčka. Po potrebi dodajte još vode. Pokrijte i kuvajte dok ne omekša, oko pet-deset minuta. Po ukusu umešajte divlje borovnice i javorov sirup. Poslužite preliveno s dve kašike borovnica.

PLJESKAVICE OD BUNDEVE

Jedna do dve porcije

Ovaj jedinstveni recept za pljeskavice od bundeve pruža vam zabavan način za uživanje u omiljenoj hrani iz detinjstva dok istovremeno isceljujete jetru i telo. Možete ih poslužiti bez priloga, sa seckanim paradajzom ili svežom salsom od paradajza.

½ velike bundeve (oko 2 šolje kuvane rendane bundeve)
1 kašičica sušenih začina, kao što su ruzmarin ili majčina dušica
Šaka seckanog mladog luka ili peršuna za ukras

Zagrejte rernu na 200 stepeni.

Izvadite seme iz bundeve. Stavite polovinu bundeve isečenom stranom nadole na pleh obložen papirom za pečenje i nekoliko puta je probodite viljuškom. Pecite u rerni od 30 do 40 minuta, dok ne omekša. Sačekajte da se potpuno ohladi.

Kad se bundeva ohladi, viljuškom izvadite „špagete" iz pečene polovine i stavite ih u posudu. Dodajte začine. Mešajte dok se sve ne sjedini. Smešu oblikujte u pljeskavice, a zatim postavite pljeskavice između komada kuhinjske krpe i istisnite sok.

Uključite šporet na srednje jaku vatru i pripremite keramički tiganj koji se ne lepi. Ubacite pljeskavice u tiganj i pržite ih dok ne porumene, po pet-šest minuta sa svake strane. Poslužite odmah i pospite iseckanim mladim lukom ili peršunom.

SAVETI

- Da biste uštedeli sebi vreme ujutru, možete ispeći bundevu unapred, a ujutru samo napraviti pljeskavice i propržiti ih.
- Ove pljeskavice možete poslužiti za bilo koji obrok, ne samo za doručak. Sjajno se slažu sa zelenom salatom ili svežim paradajzom, bosiljkom, salatom od spanaća ili salsom. Ako ih poprskate sokom od limuna i sirovim medom, dobićete još jedno ukusno jelo.

BEZGLUTENSKI JUTARNJI KOLAČIĆI OD BANANE I OVSENIH PAHULJICA

Osam kolačića

S obzirom na to da imaju samo nekoliko ključnih sastojaka, bezglutenski jutarnji keksići od banane i ovsa ne mogu biti jednostavniji, ali ne nauštrb ukusa.

Možete ih napraviti dan ranije ili ih spakovati svim članovima porodice u kutije za ručak.

1 velika, zrela banana (oko ½ šolje pirea od banane)
1 šolja ovsenih pahuljica bez glutena
1 kašičica cimeta
¼ šolje brusnice ili suvog grožđa (po želji)

Zagrejte rernu na 180 stepeni. Obložite pleh papirom za pečenje.

Stavite bananu u činiju srednje veličine i izgnječite je viljuškom. Po potrebi dodajte ovsene pahuljice, cimet, brusnice ili suvo grožđe. Mešajte dok ne postane ravnomerno gusto.

Izvadite smesu velikom kašikom – trebalo bi da dobijete oko osam kolačića. Stavite ih na pleh i lagano ih poravnajte da napravite diskove.

Stavite kolačiće u rernu i pecite 15–20 minuta, dok ne porumene. Potpuno ohladite pre služenja.

SIROVE KORPICE OD JABUKA

Šest do osam korpica

Ove korpice su divne grickalice koje jetru i telo napajaju glukozom, neophodnom za regenerisanje i funkcionisanje. Uživajte u njima za užinu, a ostatke sačuvajte u frižideru ili zamrzivaču kako biste ih narednog dana podelili s porodicom i prijateljima.

KORPICA

2 šolje urmi bez koštica
1 šolja dudinja

FIL

3 jabuke, oljuštene i iseckane
2 do 3 urme, bez koštica
⅛ kašičice cimeta
Prstohvat muskatnog oraščića
2 kašičice sveže ceđenog soka od pomorandže ili limuna

PRELIV

½ jabuke, iseckane na veoma tanke parčiće
½ kašičice cimeta
1 do 2 kašičice sirovog meda (po želji)

Da biste napravili korpice, izmiksajte urme i dud u blenderu dok se dobro ne sjedine.

Obložite kalup za mafine komadima papira za pečenje ili plastične folije dovoljno velikim da vise preko ivica kako biste ih lakše uklonili. Pritisnite smesu tako da se zalepi za dno i stranice i tako napravite od šest do osam korpica. Zatim ostavite korpice sa strane.

Napravite fil mešajući u blenderu jabuke, urme, cimet, muskatni oraščić i sok od pomorandže ili limuna dok smesa ne postane sasvim glatka. Kašikom ubacite smesu u korpice i ostavite u zamrzivaču 30 minuta.

Izvadite korpice iz kalupa za mafine i izvucite papir za pečenje ili foliju. Stavite korpice na tanjir ili poslužavnik, a odozgo poređajte kriške jabuke. Pospite cimetom i po želji prelijte sirovim medom.

Poslužite odmah ili ih ostavite u frižideru ili zamrzivaču za kasnije.

URME PUNJENE JABUKAMA I CIMETOM

Dve porcije

Iako su urme, same po sebi, savršena i jednostavna užina, ove urme punjene jabukama i cimetom predstavljaju novi nivo užitka u bogatstvu ukusa! Ako želite slatku, slanu i sočnu užinu, uparite ih sa štapićima celera i kolutićima krastavca.

1 jabuka
½ kašičice cimeta
6 urmi

Iseckajte jabuku na tanke kriške, oljuštite je i uklonite semenke. Položite kriške ravno na tanjir ili dasku i pospite ih cimetom.

Svaku urmu rasecite sa strane i izvadite košticu. Ubacite krišku jabuke s cimetom u prorez na sredini urme.

Ponovite proces sa ostalim urmama i servirajte ih.

FIL ZA PITU OD JABUKA

Dve porcije

Prepustite se užitku u ukusima pite od jabuke na zabavan i sladak način. Iako sadrži samo nekoliko sastojaka, ovaj recept pruža vašim receptorima za ukus bogato čulno iskustvo. Može da stoji u frižideru i do nekoliko dana. Razmislite o tome da ga napravite na početku sedmice kako biste mogli da uživate u njemu kad god hoćete.

½ šolje urmi
½ šolje vode
¼ kašičice cimeta
Prstohvat muskatnog oraščića
3 jabuke srednje veličine

Ubacite u blender urme, vodu, cimet i muskatni oraščić i miksujte dok ne dobijete glatku smesu. Sipajte smesu u činiju i dodajte jabuke iseckane na kockice. Mešajte dok se sve lepo ne sjedini. Poslužite odmah ili poklopite i sačuvajte u frižideru za kasnije.

SALATA ZA SPASAVANJE JETRE

Jedna do dve porcije

Ove dve varijacije salate obiluju isceljujućim svojstvima za blagodet jetre. Sjajne su kao lagan obrok, ali i kao dodatak većem obroku, kao što su špargle na pari, prokelj, tikvice i letnja tikva u programu čišćenja 3:6:9. Svaku salatu možete obogatiti bilo kojom od lekovitih namirnica s donje liste kako vam nikad ne bi dosadila. Ako probate „vinegret", preliv za salatu od pomorandže bez ulja, sigurno ćete ga stalno koristiti. Aromatičan je, sladak i zadovoljiće svakog sladokusca.

8 šolja bilo kog lisnatog povrća ili salate (spanać, rukola, zelena salata puterica, rimska salata, kelj, matovilac itd.)

1 ceđeni limun, limeta ili pomorandža

DODACI (po želji)

jabuka
grožđe
mango
papaja
pomorandža
mandarina
bobičasto voće
banana (samo ako u salati nema paradajza jer se teško vare zajedno)
sveže smokve
krastavac
celer
paradajz
špargla
kupus (crveni ili zeleni)
šargarepa
klice
sveži začini (korijander, peršun, bosiljak, mirođija, nana, origano, majčina dušica, ruzmarin itd.)
crvene alge iz Atlantskog okeana
beli luk
crni luk (koji god želite – praziluk, crveni luk, mlade glavice luka, stari luk, pera mladog luka itd.)
rotkvice
babure (zrele, ne zelene)
mladi grašak s mahunom
boranija GRAŠAK
sirovi karfiol
paradajz sušen na suncu (bez soli, ulja i konzervansa)
parena olovka boranija

„VINEGRET" PRELIV ZA SALATU OD POMORANDŽE (po želji)

1 šolja soka od pomorandže
1 čen belog luka
1 kašičica sirovog meda
¼ šolje vode
⅛ kašičice kajenske paprike (po želji)

Ubacite zeleno lisnato povrće ili salatu u činiju zajedno s dodacima s liste. Promešajte ih da biste dobili osnovu za salatu.

Iscedite limun, limetu ili pomorandžu preko salate.

Ako želite, salatu možete začiniti „vinegret prelivom" i dobro promešati sve sastojke.

Poslužite i uživajte.

SAVETI

- Tokom originalnog perioda čišćenja 3:6:9, možda ćete pasti u iskušenje da preskočite salatu za spasavanje jetre ako se najedete špargle ili prokelja za ručak ili večeru. Pokušajte da budete pažljivi i ne dozvolite da vam se to dešava – osim ako je u pitanju sedmi ili osmi dan kada večera nije obavezna.
- Ako ne možete da pojedete celu porciju salate, sa svim dodacima, možete prepoloviti količinu u ovom receptu kako biste pojeli od svega po malo. To znači da smanjite broj dodataka, kao i količinu zeleniša sa osam šolja na četiri.
- Ako zaista imate osetljiv stomak, umesto ovog recepta možete da napravite i sirovi potaž za spasavanje jetre. Kao krajnje sredstvo za čišćenje 3:6:9, možete se odlučiti za sok za spasavanje jetre, umesto da unesete hranljive sastojke na ovaj način. Ako vam je probava mnogo loša, možda biste voleli da započnete sa čišćenjem monoishranom iz osamnaestog poglavlja.

POTAŽ OD SPANAĆA

Jedna porcija

Jedna od neverovatnih blagodeti uključivanja više voća, povrća i zeleniša u ishranu jeste i to što nam se ukus s vremenom menja i javlja se sve veća žudnja za svežim sastojcima. Kad se uželite zelenog povrća i blagodeti koje ono pruža, ovaj potaž bogatog ukusa koji se lako priprema odličan je način da njima obogatite svoj dan, i to u lako svarljivom obliku. Zahvaljujući obilju minerala u spanaću, ovaj potaž suzbiće vam želju za hranom za koju znate da trenutno ne pomaže vašem zdravlju.

½ kg čeri paradajza
1 koren celera
1 čen belog luka
1 cеđena pomorandža
4 šolje bebi spanaća
2 lista bosiljka ili nekoliko izdanaka svežeg korijandera
½ krastavca, a može i 1 krastavac (po želji; devetog dana pojednostavljenog čišćenja izostavite rezance od krastavca)

Ubacite paradajz, celer, beli luk i svež sok od pomorandže u blender i miksajte dok ne dobijete glatku smesu.

Dodajte spanać i nastavite da miksate dok se svi sastojci ne sjedine.

Dodajte bosiljak ili korijander i nastavite da blendirate.

Ako želite, napravite rezance od krastavca pomoću ljuštilice ili multipraktika. (Kao što smo već napomenuli na početku poglavlja, kad koristite organski krastavac, možete ga guliti, ali i ne morate, zavisi od toga šta više volite. Ako koristite običan krastavac, obavezno oljuštite koru i bacite je.) Stavite rezance u činiju za posluživanje.

Sipajte potaž iz blendera preko rezanaca i poslužite odmah.

SAVETI

- Ako nemate spanać, umesto njega možete koristiti zelenu salatu putericu.
- Ako ne možete da koristite paradajz, možete ga zameniti zrelim mangom. Ako nemate svež, sladak mango, iskoristite smrznuti.
- Ako nemate ni paradajz ni mango, umesto toga možete pomešati bananu s lisnatim povrćem. Nemojte koristiti bananu i paradajz istovremeno jer otežavaju varenje. Bananu upotrebite kao zamensku namirnicu samo u ovom slučaju.
- Engleski krastavci su odlični za rezance jer im je seme sitno.
- Kao što smo već rekli, ako jedete potaž od spanaća devetog dana uprošćenog čišćenja 3:6:9, izostavite rezance od krastavca. Možete izblendirati krastavac u potaž ako želite. Samo tog dana imaćete isključivo hranu iz sokovnika ili blendera.

POTAŽ ZA SPASAVANJE JETRE

Jedna do dve porcije

Ako ne volite da jedete salate, potaž za spasavanje jetre fantastična je alternativa salati za spasavanje jetre. Na taj način ipak unosite važnu hranu koja čisti i isceljuje. Ovaj sirovi potaž je sjajan izbor za sve koji imaju poteškoća pri žvakanju, koji nemaju mnogo vremena ili imaju osetljiv stomak.

2 šolje čeri paradajza
1 šolja seckanog krastavca
2 štapića celera
¼ šolje svežeg korijandera
¼ šolje peršuna
4 šolje zeleniša (spanać, rukola, salata puterica itd.)
2 kašike ceđenog soka od limuna, limete ili pomorandže
1 šolja seckane špargle
1 do 2 urme ili 1 do 2 kašičice sirovog meda (po želji)
½ šolje vode

Ubacite sve sastojke u blender i blendirajte dok ne dobijete gustu, ujednačenu smesu. Poslužite odmah.

SAVETI

- Ako vam se ne sviđa potaž za spasavanje jetre, izaberite lisnato povrće blagog ukusa, kao što je spanać, umesto rukole i kelja, koji imaju jak ukus.

SALATA OD PROKELJA

Jedna do dve porcije

Ako nikad niste probali sirovi prokelj, možda će vas njegov bogat ukus iznenaditi, naročito ako je iseckan na tanke rezance, izrendan, iscepkan na listiće i poslužen s prelivom za salatu. U ovom receptu, tradicionalni sastojci za salatu, kao što su kupus i šargarepa, prate glavni sastojak – prokelj – pravi dar za čišćenje i lečenje. Dodajte tome sveže začine i ukusan, a jednostavan preliv i shvatićete da ste upravo zavoleli prokelj! Uživajte u ovoj salati istog dana kad ste je spremili ili je ostavite za kasnije – ukus će ostati podjednako spektakularan!

1 ½ šolje tanko iseckanih glavica prokelja

1 šolja rendane šargarepe (po želji)

1 šolja rendanog crvenog kupusa

½ šolje svežeg korijandera

¼ šolje seckanog mladog luka

1 čen belog luka, fino izrendano

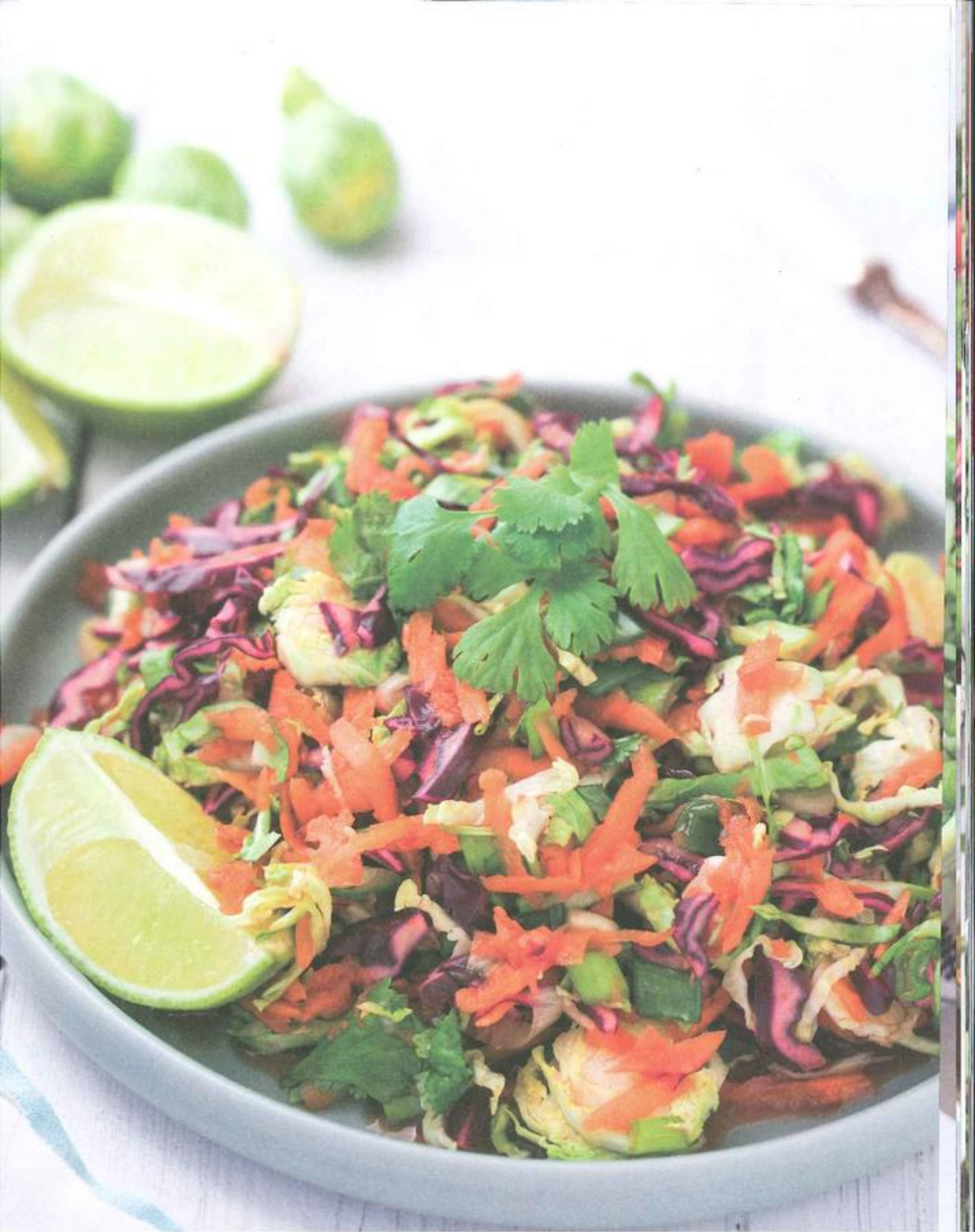
2 kašike soka od limuna ili limete

1 kašičica sirovog meda ili čistog sirupa od javora (po želji)

Ubacite prokelj, rendanu šargarepu (ako želite), crveni kupus, korijander i mladi luk u veliku činiju. Promešajte ili protresite.

Dodajte rendani beli luk, sok od limuna i sirovi med (po želji). Dobro promešajte.

Probajte i sipajte još preliva ako je potrebno. Poslužite i uživajte.



SALATA OD RENDANOG PROKELJA, ŠPARGLE, ROTKVICE I JABUKE

Jedna do dve porcije

Slatkasta, ali i ljutkasta, ova salata je lagana, lepršava i puna ukusa. Sirovi prokelj, špargla, jabuka i rotkvice moćni su sastojci dobri za jetru, ali i za druge organe.
Ova salata može da stoji u frižideru ako ne pojedete sve odmah.

½ kg prokelja, seckanog, rendanog ili celog, sa isečenim korenom

½ kg špargle, iseckane na tanke kolutiće

½ šolje tankih kolutića rotkvice

1 crvena jabuka srednje veličine, iseckana na veoma tanke kriške

PRELIV

1 čen belog luka, fino izrendanog

1 kašičica fino izrendanog crnog luka

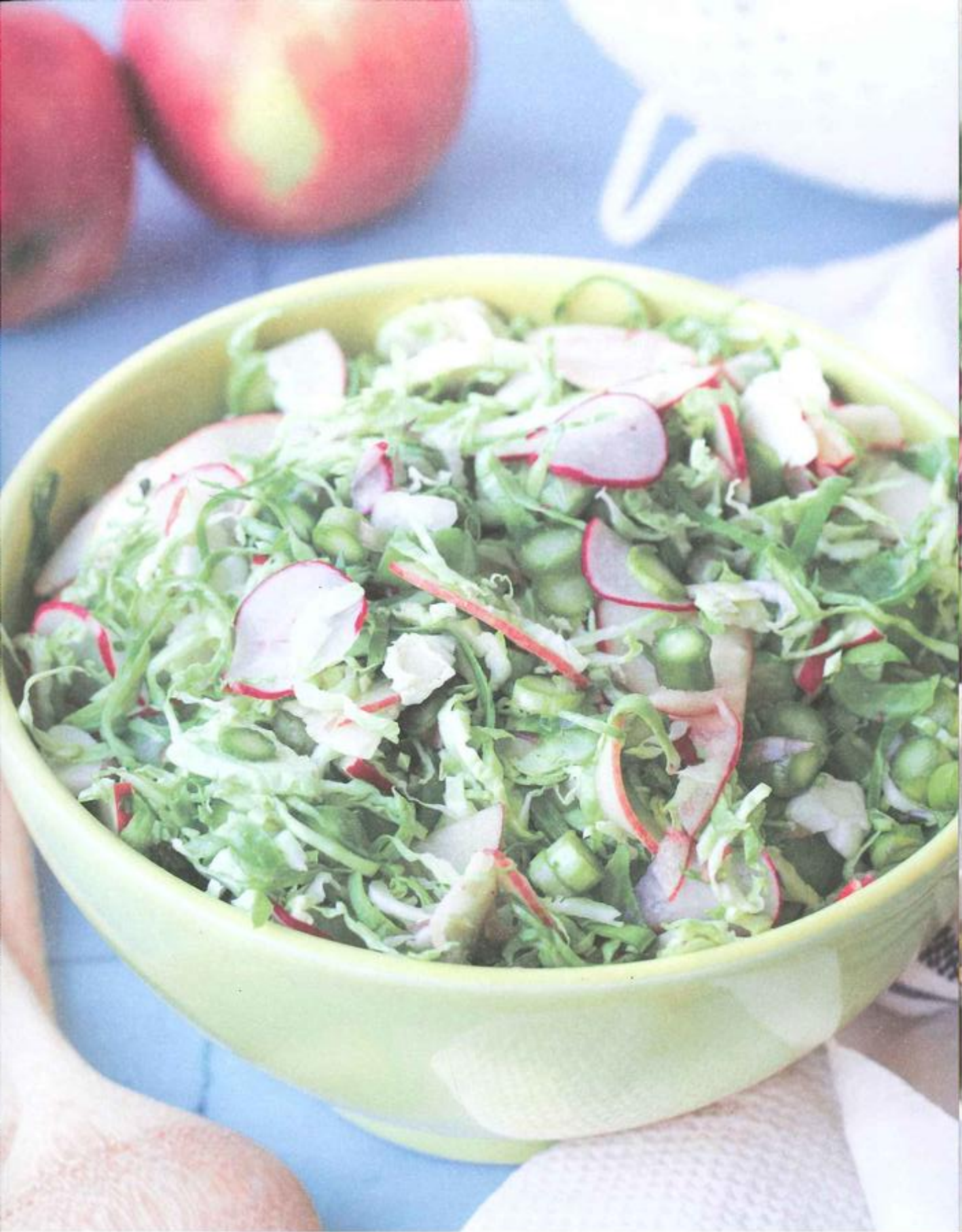
1 ½ kašičice sirovog meda ili javorovog sirupa

3 kašike sveže ceđenog soka od limuna

U veliku činiju sipajte iseckan prokelj, šparglu, rotkvice i jabuku. Dobro promešajte i ostavite sa strane.

Napravite preliv za salatu tako što ćete pomešati rendani beli luk, crveni luk, sirovi med ili javorov sirup i sok od limuna u maloj činiji ili tegli. Prelijte salatu i promešajte ili protresite činiju.

Podelite na manje porcije i poslužite.



ZELENA LISNATA SALATA

Jedna do dve porcije

Ova salata može biti jednostavna ili raznovrsna koliko god poželite. Stavite malo zelenih listova salate u činiju, prelijte ceđenim sokom od limuna ili limete i uživajte! Ako ovo jelo koristite kao salatu, ništa vam više nije potrebno! Ako želite da je obogatite još nekim sastojcima, neka to bude paradajz, krastavac, luk ili bilo koje drugo povrće po vašoj želji.

4 šolje zelenih listova (kao što su spanać, rukola, salata puterica itd.)
2 kašike sveže ceđenog soka od limuna ili limete

DODACI PO ŽELJI

¼ šolje čeri paradajza presečenog na polovine ili seckanog paradajza
½ šolje seckanog krastavca
¼ šolje rendanog crvenog kupusa
¼ šolje tanko seckanih rotkvica
¼ šolje tanko seckanog crvenog luka
1 kašičica sirovog meda ili čistog javorovog sirupa

Zeleniš po izboru ubacite u činiju i prelijte ga ceđenim sokom od limuna. Promešajte.

Sipajte dodatke po želji i servirajte.

SUŠI OD KARFIOLA

Dve porcije

Mrvljeni sveži karfiol na zabavan način podražava beli pirinač, a daleko je bogatiji lekovitim svojstvima. Uparite pirinač od svežeg karfiola sa izabranim povrćem, začinima i voćem (kao što su mango, maradolska papaja ili pomorandža) – tako da suši bude bez masti – i zarolajte ga u nori. Tako ćete dobiti ukusno i zabavno iskustvo za trpezom.

½ kg cvetova karfiola

2 do 3 lista nori alge

1 crvena paprika, iseckana na tanke trake

½ krastavca, iseckanog na štapiće

1 do 2 šargarepe, iseckane na štapiće

1 šolja tanko seckanog crvenog kupusa

1 do 2 kašike mladog luka, za garniranje

Vasabi u prahu, pomešan s vodom za serviranje (po želji)

DODATNI UMAK

2 kašičice čistog sirupa od javora

2 kašike ceđenog soka od limete

¼ kašičice kajenske paprike u prahu

½ kašičice rendanog đumbira

Ubacite cvetove karfiola u multipraktik i seckajte dok cvetovi ne poprime oblik pirinča. Ostavite sa strane.

Postavite jedan list nori alge na dasku za seckanje tako da sjajna strana bude okrenuta nadole. Kašikom zahvatite oko ¾ šolje pirinča od karfiola i sipajte ga na najbliži kraj norija, a zatim ga raširite u ravnomerni sloj koji pokriva donju polovinu norija. U sredinu pirinča od karfiola rasporedite željeno povrće i/ili voće. Pažljivo podignite donju ivicu norija (onu koja je bliža vama) i počnite čvrsto da ga uvijate prema vrhu. Neposredno pre završetka rolne, umočite prst u vodu i prođite duž gornje ivice lista.

Oštrim nožem isecite rolnicu sušija na jednake komadiće.

Da biste napravili umak, žicom izmešajte javorov sirup, kajensku papriku u prahu i đumbir.

Poslužite suši s umakom i vasabijem ako želite.

SAVETI

- Umesto običnog vasabija uzmite čisti prah od vasabija napravljen samo od vasabija ili od vasabija s renom. Pomešajte prah s malom količinom vode da biste dobili glatku vasabi pastu. Ako ste osetljivi na ljuto, imajte u vidu da je vasabi veoma jak umak.

SALATA OD KELJA

Jedna do dve porcije

Ako ste navikli da jedete salatu od kelja s mnogo avokada, ulja ili preliva, možda će vas iznenaditi koliko je ukusan ovaj recept bez masti – nimalo nije izgubio na ukusu, posebno ako mu (po želji) dodate beli luk, čili papričicu i urme. Ako obično izbegavate sirovi kelj jer vam se čini da ima previše vlakana, treba da probate ovaj fantastični recept. Razgradnja i mešanje sastojaka u multipraktiku pomaže boljem kombinovanju ukusa i olakšava konzumiranje kelja i druge lekovite hrane u ovom receptu.

100 g kelja, seckanog na veće komade, bez stabljika

100 g mladog luka, krupno seckanog

1 krastavac, krupno iseckan

3 štapića celera, krupno iseckanih

2 veća paradajza, krupno seckana

¾ šolje seckane špargle

Ceđeni sok od 1 do 2 pomorandže

1 čen belog luka, fino izrendanog (po želji)

1 čili papričica, fino iseckana (po želji)

1 do 2 urme, fino iseckane (po želji)

Stavite istu količinu seckanog kelja i mladog luka u blender koji ćete isključiti tek kad svi sastojci budu sitno iseckani. Po potrebi sastružite stranice blendera, izvadite usitnjene namirnice i stavite ih u veliku činiju.

Stavite krastavac u multipraktik i uključite na tri sekunde. Izvadite ga iz posude i dodajte kelju i mladom luku.

Stavite celer u multipraktik. Uključite i isključite jednom-dvaput, dok celer ne bude sitno iseckan. Dodajte ga u posudu sa ostalim sastojcima.

Stavite paradajz u multipraktik i izvadite ga kad bude iseckan na krupnije komade. Dodajte ga ostalim sastojcima u činiji.

Ubacite sve sastojke salate opet u multipraktik zajedno sa seckanim šparglama, sokom od pomorandže i ostalim dodacima. Uključite i isključite multipraktik jednom-dvaput da se sve ravnomerno pomeša.

Poslužite i uživajte.

KARFIOL I ZELENO POVRĆE U ČINIJI

Jedna do dve porcije

Za ovaj jednostavan recept potrebno je izdvojiti svega nekoliko minuta. Uživajte u njemu bez ikakvih dodataka ili iskoristite list zelene salate na koji ćete staviti kašiku ovog nadeva, kao takos. U svakom slučaju, fantastičnog je ukusa i bogat hranljivim sastojcima. Uživajte u receptu po svom ukusu zahvaljujući dodacima ili ostalim biljkama i začinima koje volite.

ZA KARFIOL

1 karfiol srednje veličine, iseckan na cvetiće

1 šolja seckanog mladog luka

1 šolja seckanog paradajza

¼ šolje svežeg korijandera, fino seckanog

¾ šolje seckane špargle

½ kašičice đumbira u prahu (po želji)

2 kašičice sušenog bosiljka (po želji)

1 čen belog luka, fino iseckanog (po želji)

½ do 1 kašičica tucane čili papričice (po želji)

1 kašičica crvenih atlantskih algi ili više, po želji

Sok od 2 pomorandže srednje veličine ili 2 urme bez koštica

ZA OSNOVU SALATE

8 šolja iseckane lisnate salate po izboru (rimska zelena salata, puterica, spanać i/ili matovilac itd.)

Sok od 1 pomorandže ili ½ limuna

Ubacite cvetove karfiola u multipraktik zajedno s urmama (po želji) i sitnite ih dok ne dobiju teksturu pirinča. Sipajte ih u veliku činiju. Dodajte seckani mladi luk, paradajz, korijander, šparglu i (po želji) đumbir u prahu, sušeni bosiljak, beli luk, tucanu čili papriku, crvene alge iz Atlantskog okeana i sok od pomorandže. Dobro promešajte.

U manje činije stavite osnovu salate i prelijte je sokom od pomorandže, a zatim preko toga sipajte mešavinu s karfiolom. Poslužite.

SALATA OD PARADAJZA, KRASTAVCA I ZAČINA

Dve porcije

Ovaj jednostavan recept poseban je baš zbog svežeg bilja i tanko isečenog krastavca i paradajza. Bez obzira na to da li koristite raznobojni paradajz ili crvene sorte, lepota ovog recepta oživeće pred vama. Iako je ova salata jedna od mogućnosti za večeru u procesu naprednog čišćenja, možda ćete uhvatiti sebe da je pravite svake nedelje, dugo nakon završetka čišćenja.

4 do 5 paradajza srednje veličine (bilo koje boje), iseckanih na veoma tanke parčiće

1 krastavac srednje veličine, veoma tanko iseckan

½ glavice crvenog luka, veoma tanko iseckanog

1 čen belog luka, sitno izrendanog

1 šolja seckane špargle

1 šolja svežeg bosiljka, sitno iseckanog

1 šolja svežeg peršuna, sitno iseckanog

½ šolje sveže mirođije, sitno seckane

1 kašika soka od limuna

3 kašike soka od pomorandže

1 kašika pahuljica od crvenih atlantskih algi, po želji (DULSE ALGE)

ZA OSNOVU SALATE

6 šolja zelenih listova salate (rimska zelena salata, puterica, spanać i/ili matovilac)

2 kašike sveže ceđenog soka od pomorandže ili limuna

Stavite paradajz, krastavac, luk, beli luk, šparglu i začinsko bilje u posudu srednje veličine. Mešajte dok se sastojci ne izmešaju ravnomerno. Dodajte limunov sok, sok od pomorandže i pahuljice od algi. Promešajte ponovo i ostavite sa strane.

Poređajte lisnato zelenilo po izboru u veliku posudu i prelijte sveže isceđenim sokom od pomorandže ili limuna. Na vrh stavite mešavinu krastavca i paradajza. Poslužite odmah ili držite u frižideru dok vam ne zatreba.

ZELENE NORI ROLNICE

Jedna do dve porcije

Ove nori rolnice omogućavaju vam da na zabavan i lak način unesete veliku količinu zelenog lisnatog povrća, a da ne morate viljuškom da jedete iz ogromne činije. Postoji dobar razlog zašto je zeleno lisnato povrće u centru pažnje u ovom receptu. lako je zabavno dodavati i druge sastojke nori rolnicama, zbog večere u procesu naprednog čišćenja, važno je da se držite količine zeleniša određene u receptu.

4 lista nori algi

6 šolja zelenog lisnatog povrća (rimska zelena salata, rukola, spanać itd.)

1 paradajz srednje veličine, iseckan na štapiće

½ pola krastavca srednje veličine, iseckan na štapiće

8 špargli iseckanih vrhova (ili 4 veoma dugačke špargle)

2 struka mladog luka, iseckanog uzduž, ili ¼ glavice tanko iseckanog crnog luka (po želji)

¼ šolje klica

4 trake crvenih algi iz (DULSE ALGE) **Atlantskog okeana ili 2 do 3 kašike pahuljica od crvenih algi (po želji)**

¼ šolje sveže ceđenog soka od pomorandže ili limuna

Stavite list norija sjajnom stranom na dasku za seckanje tako da dugačka strana bude blizu vas. Poređajte pripremljene zelene listove, povrće, klice i alge (po želji) na jedan kraj lista. Sokom od pomorandže ili limuna namažite drugi kraj lista i zatim čvrsto zarolajte. Prepolovite i poslužite odmah.

UMAK OD PEČENOG PATLIDŽANA SA ŠTAPIĆIMA OD POVRĆA

Dve porcije

Ovaj kremasti, jednostavni umak bez masti savršeno se slaže sa štapićima od povrća. Poslužite sebe svojim omiljenim povrćem naseckanim na štapiće i umačite koliko vam srce želi! Ovaj recept je savršen izbor za okupljanja s porodicom i prijateljima.

2 plava patlidžana srednje veličine
4 čena belog luka
1 kašičica aleve paprike
½ kašičice mlevenog kumina
1 ½ kašike soka od limuna
½ kašičice crnog luka u prahu
¼ urme
¼ šolje svežeg peršuna ili korijandera

ŠTAPIĆI OD POVRĆA

2 šargarepe, iseckane na štapiće
½ krastavca, iseckana na štapiće
3 štapa celera, iseckana uzduž
1 crvena paprika, iseckana uzduž

Zagrejte rernu na 200 stepeni.

Presecite patlidžane napola i izbušite ih viljuškom. Stavite ih u pleh za pečenje zajedno s čenovima belog luka i pecite od 40 do 45 minuta, dok unutrašnjost patlidžana potpuno ne omekša. Izvadite patlidžan iz rerne i malo ga prohladite.

Kad se dovoljno ohladi, kašikom izdubite patlidžan i bacite koru. Unutrašnjost patlidžana ubacite u blender zajedno s oljuštenim pečenim belim lukom, paprikom, mlevenim kuminom, sokom od limuna, crnim lukom u prahu i urmom. Uključite i isključite blender nekoliko puta dok ne dobijete glatku, gustu smesu.

Sipajte umak u činije za serviranje i pospite ga svežim peršunom ili korijanderom. Poslužite sa štapićima od povrća.

ŠPARGLA S LIMUNOM I SALATA OD PEČENOG PARADAJZA I SPANAĆA

Jedna do dve porcije

Ovaj recept je predivan pokazatelj kako se jednostavnim izborom namirnica može stvoriti jelo istovremeno lekovito i ukusno. Pečeni čeri paradajz, mirisni bosiljak, blagi zemljani ukus špargle i svetla korica limuna produbljuju dimenziju ovog jednostavnog obroka.

SALATA

3 šolje čeri paradajza ili šljivara

½ kašičice sušene majčine dušice

4 šolje spanaća

1 šolja seckanog bosiljka

1 šolja svežeg soka od limuna

ŠPARGLA

½ kg špargle isečenih krajeva

2 kašike soka od limuna

½ kašičice rendane kore od limuna

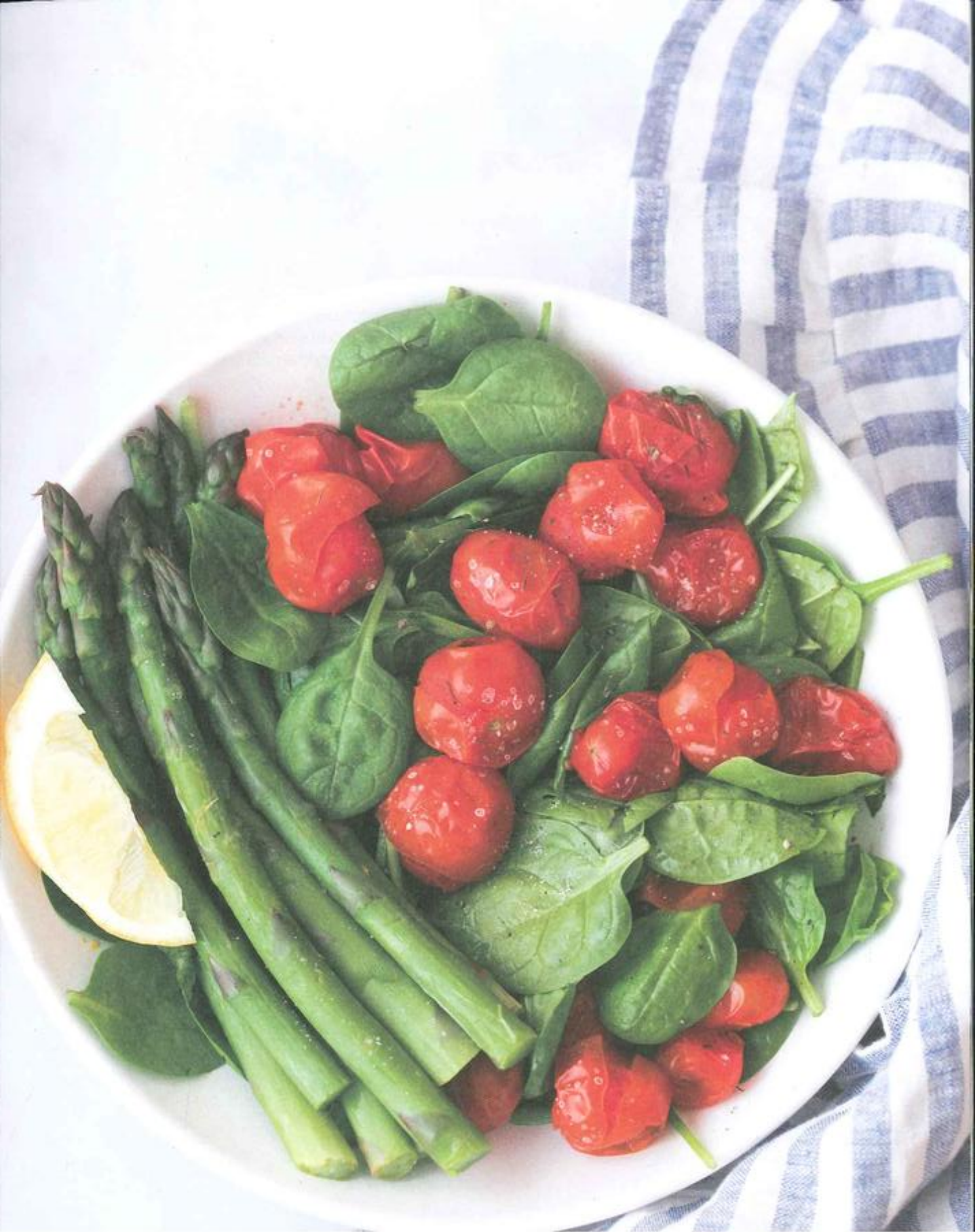
Zagrejte rernu na 200 stepeni. Posudu za pečenje obložite papirom za pečenje.

Stavite paradajz u pleh za pečenje i pospite sušenom majčinom dušicom. Pecite u rerni od 15 do 20 minuta, dok se ne rasprsne. Ostavite po strani.

Dok se paradajz peče, sipajte vodu u lonac srednje veličine, sačekajte da proključa i ubacite korpu za kuvanje na pari. Stavite špargle u korpu, poklopite i kuvajte od šest do devet minuta, u zavisnosti od debljine špargli, sve dok ne omekšaju.

Izvadite špargle i prebacite ih u činiju. Dodajte limunov sok, rendanu koru od limuna i ostavite po strani.

Da biste napravili salatu, ubacite spanać i bosiljak u činiju za mešanje. Dodajte limunov sok. Promešajte i podelite u manje činije. Na vrh salate stavite pečeni čeri paradajz i špargle. Poslužite odmah.



ŠPARGLE NA PARI

Jedna do dve porcije

Jednostavna priprema ove lekovite namirnice naterače vas da je često uvrstite u svoj meni. Špargla na pari (ili sirova) čini čuda za čišćenje. Zahvaljujući njenoj sposobnosti da očisti i podstakne regenerisanje jetre, špargla je ključni sastojak u procesu čišćenja 3:6:9. Uvodi red u haotičnu, bolesnu jetru i odmah jača imunosistem jetre kako bi pomogla u odbrani ostalih delova tela.

½ kg špargle, isečene na krajevima

Sipajte vodu u lonac srednje veličine, sačekajte da proključa i ubacite korpu za kuvanje na pari. Stavite špargle u korpu, poklopite i kuvajte od šest do devet minuta, u zavisnosti od debljine špargli, sve dok ne omekšaju.

Izvadite špargle i servirajte ih na tanjir.

SAVETI

- Ako ne možete da nađete sveže špargle, kupite veće količine smrznutih i ostavite ih u zamrzivaču. Ne brinite ako nema organskih špargli – toliko su dobre za jetru da njihove dobre strane nadmašuju nedostatke neorganske hrane. Možete ih pripremiti na pari neposredno pre jela ili nekoliko sati ranije i uživati u hladnim ili podgrejanim šparglama (bez ulja ili putera).
- Ako više volite sirovu šparglu, ne morate je pripremati na pari. Samo je operite, isecite krajeve i navalite. Do kraja procesa čišćenja 3:6:9 shvatićete da sada, više nego ikad, volite ovaj obnavljajući izvor mladosti!

PROKELJ NA PARI

Jedna do dve porcije

Kao i špargla, prokelj je ključ za čišćenje 3:6:9. Njegov jedinstveni sumpor ima sposobnost da olabavi očvrsle zatvorske ćelije naslednih toksina koji stvaraju smetnje u jetri, lepe se za otrove i bezbedno ih ispraćaju iz tela, tako da donose olakšanje od simptoma i tegoba. Bez obzira na to da li vam je prokelj omiljena hrana, s vremenom ćete još više zavoleti ove dragulje i ješćete ih zbog njihovih neverovatnih lekovitih i zasitnih svojstava.

½ kg prokelja isečenog korena

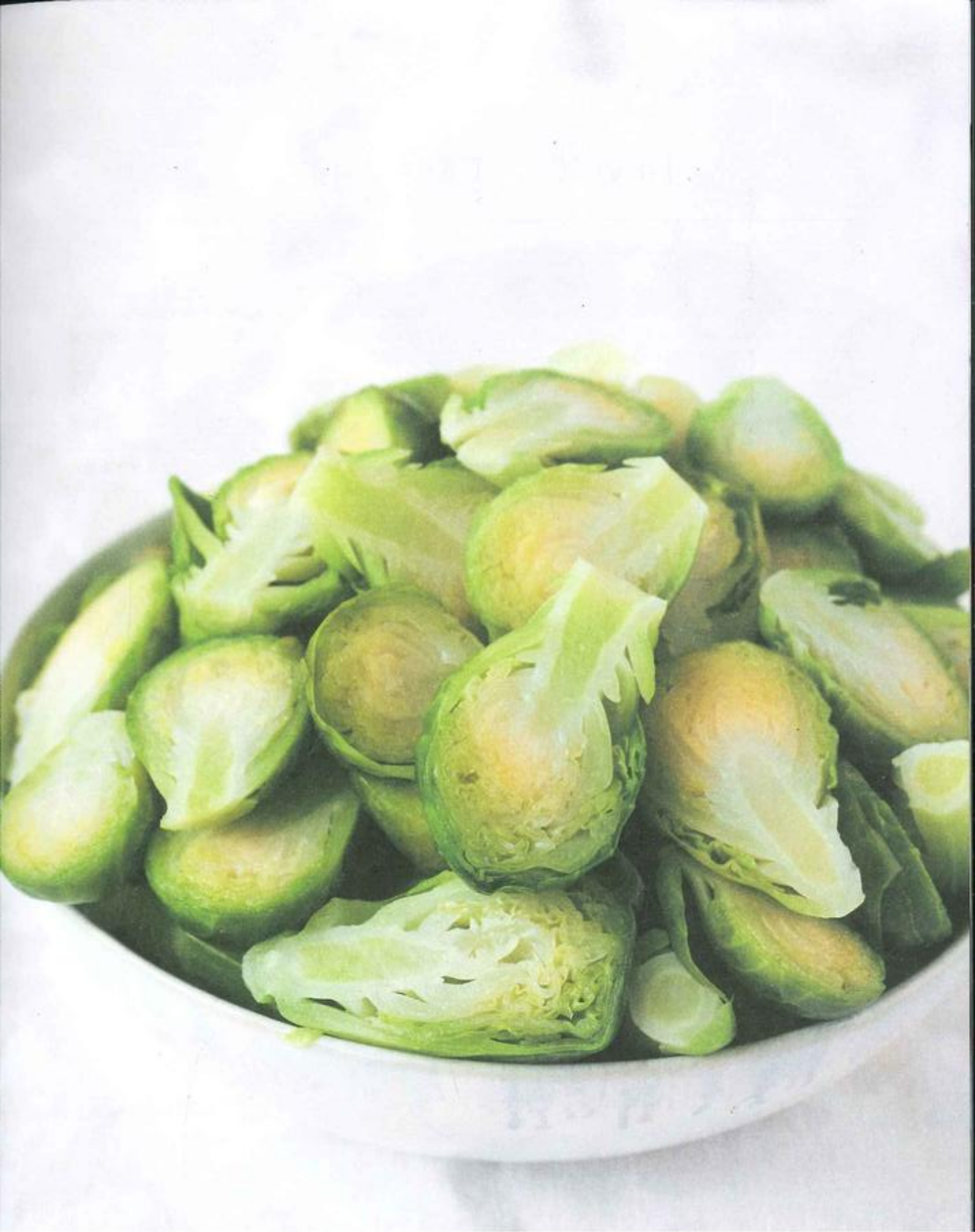
Operite prokelj u hladnoj vodi. Uklonite sve požutele listove i oštrim nožem odsecite krajeve (samo donji deo) svakog prokelja i bacite ih. Prepolovite prokelj.

Sipajte vodu u šerpu srednje veličine i sačekajte da provri, pa zatim ubacite korpu za kuvanje na pari. Dodajte prokelj, poklopite i kuvajte od šest do osam minuta, u zavisnosti od veličine prokelja, dok ne omekšaju.

Izvadite iz šerpe i poslužite.

SAVETI

- Kao i sa šparglom, ako ne možete da nađete svež prokelj, kupite veće količine smrznutog i ostavite u zamrzivaču. Ne brinite ako imaju samo običan prokelj – toliko je dobar za jetru da njegove dobre strane nadmašuju nedostatke neorganske hrane. Možete ga pripremiti na pari neposredno pre jela ili nekoliko sati ranije i uživati u hladnom ili podgrejanom obroku (bez ulja i putera).



TIKVICE ILI TIKVA NA PARI

Jedna do dve porcije

Jednostavno pripremljene tikvice ili tikve na pari čine važan deo trodnevnog ciklusa na početku čišćenja 3:6:9. Ako ne možete da nađete ili da jedete špargle ili prokelj kad su na redu u procesu čišćenja, možete ih zameniti tikvicama ili tikvama na pari. Nežno čiste jetru istovremeno istiskujući patogene iz zidova creva.

1 tikvica srednje veličine, iseckana na kolutiće
1 tikva srednje veličine, iseckana na kolutiće

SUMMER squash

Sipajte vodu u šerpu srednje veličine i sačekajte da provri, pa ubacite korpu za kuvanje na pari. Dodajte kolutiće tikvice i tikve, poklopite i kuvajte od šest do osam minuta, u zavisnosti od veličine kolutića, dok ne omekšaju. Izvadite iz šerpe i poslužite.

POTAŽ OD PEČENIH PAPRIKA I PARADAJZA

Dve do tri porcije

Ovaj potaž jarkih boja i bogatog ukusa vrlo je jednostavan za pravljenje. Ubacite sve sastojke u pleh i ispecite, a zatim jednostavno stavite u multipraktik i pretvorite u primamljiv potaž. Ovo je sjajan recept koji možete pripremiti od svežih sastojaka ili od ostataka – u svakom slučaju ima fantastičan ukus.

½ kg grubo naseckanih babura
½ kg paradajza šljivara
1 šolja crnog luka, iseckanog na kockice
3 čena belog luka, iseckanog
½ šolje seckanog celera
1 kašičica sušene majčine dušice
½ kašičice aleve paprike (po želji)
1 ½ šolje vode ili supe za spasavanje jetre (recept na strani 414)
Svež bosiljak, za serviranje

Zagrejte rernu na 200 stepeni. Stavite papir za pečenje u pleh. Dodajte seckane paprike, paradajz, crni luk, beli luk, celer, majčinu dušicu, alevu papriku (po želji). Dobro promešajte. Pecite u rerni od 20 do 25 minuta dok ne porumeni i ne omekša.

Izvadite pleh iz rerne i ubacite sve sastojke u multipraktik zajedno sa supom za spasavanje jetre. Blendirajte dok ne dobijete glatku smesu. Sipajte u činije za supu i ukrasite svežim bosiljkom. Poslužite odmah.

SAVETI

- Kad birate između vode i supe za spasavanje jetre, imajte u vidu da će supa, u zavisnosti od sastojaka, dati bogatiji ukus. Gotova supa od povrća nije prigodno rešenje jer je teško naći supu bez soli i ulja, s prirodnim začinima i bez aditiva. Da biste olakšali sebi, možete unapred pripremiti supu za spasavanje jetre i zamrznuti je (možda i u vidu kockica za led) da bi vam bila pri ruci za recepte kao što je ovaj.

PROKELJ I ŠPARGLA NA PARI U SOSU OD JAVORA I KAJENSKE PAPRIKE

Jedna do dve porcije

Prokelj i šparglu možete začiniti i pripremiti na bezbroj načina. Zahvaljujući tome, možete uživati u raznovrsnosti i istovremeno uneti dovoljno ove neverovatne lekovite hrane tokom čišćenja 3:6:9. Prelivanje ukusnim sosom često budi novu ljubav prema ovom povrću. Ovaj jednostavan sos od javorovog sirupa i kajenske paprike divno ilustruje kako se obično povrće na pari lako može pretvoriti u nešto sasvim posebno.

½ kg brokolija, prepolovljenog, sa isečenim korenom

½ kg šparge, sa isečenim krajevima i iseckanim na komade od po pet centimetara

SOS

1 kašika čistog javorovog sirupa

½ do 1 kašičica kajenske paprike

1 čen belog luka, sitno izrendanog

1 kašika sveže ceđenog soka od limuna (po želji)

Sipajte vodu u šerpu srednje veličine i sačekajte da provri, pa ubacite korpu za kuvanje na pari. Dodajte prokelj i šparglu, poklopite i kuvajte od pet do deset minuta, u zavisnosti od veličine prokelja i šparge, dok ne omekšaju. Izvadite povrće iz šerpe i stavite ga u činiju.

Napravite sos tako što ćete zajedno umutiti javorov sirup, kajensku papriku, rendani beli luk i sok od limuna (ako želite). Prelijte sosom šparglu i prokelj. Promešajte dok sve povrće ne bude ravnomerno začinjeno. Sipajte u manje činije i poslužite.

SAVETI

- Ako ne možete da nađete svežu šparglu ili prokelj, ili ako nemate vremena da ih pripremate, iskoristite smrznute.

REZANCI OD BUNDEVE NA PARI

Jedna do dve porcije

Ovaj jednostavan recept za pripremu bundeve omogućava vam da uživate u tom lekovitom plodu na zabavan način – koji vam je možda nov – i to u obliku rezanaca! Bez obzira na to hoćete li ih servirati uz jednostavne dodatke, hoćete li pustiti da njihov ukus govori sam za sebe ili ćete rezance preliti salsom od svežeg paradajza – ukusni su i uživaćete u njima.

1 velika bundeva (oko 2 kg i 250 g) daje oko 6 šolja rezanaca

2 kašike sitno iseckanog peršuna

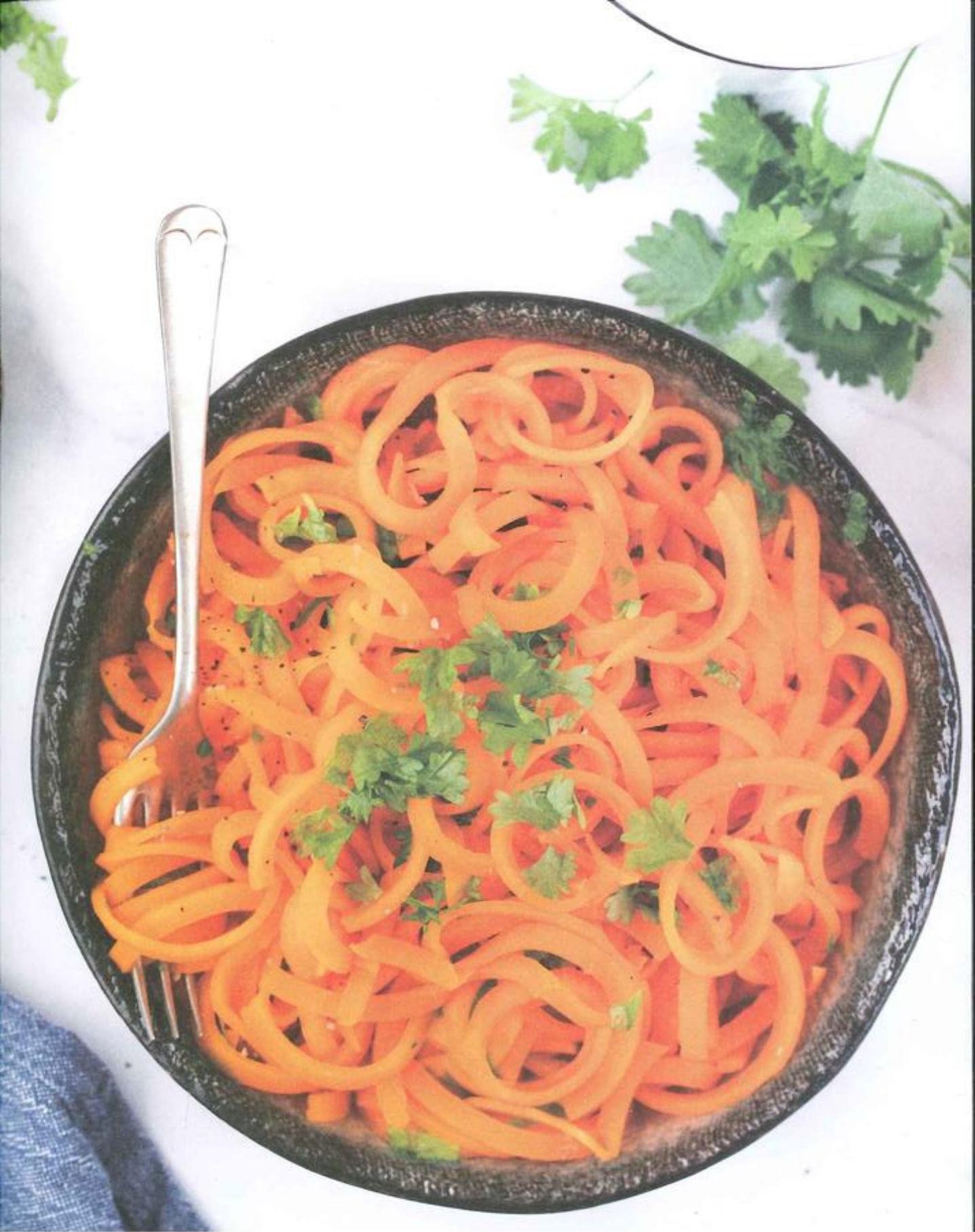
1 ½ čena belog luka, sitno narendanog

2 kašičice svežeg soka od limuna

Da biste pripremili rezance, odsecite gornju stabljiku i lukovičasti kraj tikve, ostavljajući samo ravni deo u sredini, koji obično ne sadrži seme. Skinite koru oštrim nožem ili ljuštilicom za povrće i isecite deo tikve na četvrtine, tako da lakše napravite rezance. Spiralizujte bundevu da biste stvorili guste rezance.

Sipajte vodu u lonac srednje veličine, sačekajte da provri i ubacite korpu za kuvanje na pari. Stavite rezance od bundeve u korpu, poklopite šerpu i kuvajte na pari od tri do pet minuta dok ne omekša. Pazite da se ne raskuvaju jer vrlo brzo omekšaju.

Prebacite rezance u činiju, a zatim dodajte peršun, beli luk i limunov sok. Dobro izmešajte i poslužite odmah.



PROKELJ I ŠPARGLA S ČILI PAPRIČICOM I BELIM LUKOM

Jedna do dve porcije

Ako ste ljubitelj belog i crnog luka, ali i ljute paprike, ovo bi mogao biti vaš omiljeni recept za uživanje u prokelju i špargli. Potrebno vam je samo nekoliko minuta za pripremu ovog sosa koji jednostavno jelo na pari obogaćuje eksplozijom ukusa. Osim toga, ovim receptom dobijate brojne lekovite blagodeti sirovog belog luka, crnog luka, čilija, soka od limete i meda.

½ kg prokelja, isečenog korena i prepolovljenih glavica

½ kg špargle sa isečenim krajevima i iseckane

1 kašika sitno seckane sveže crvene čili papričice

1 kašika rendanog belog luka

2 kašike sitno seckanog mladog luka

3 kašike sveže ceđenog soka od limete

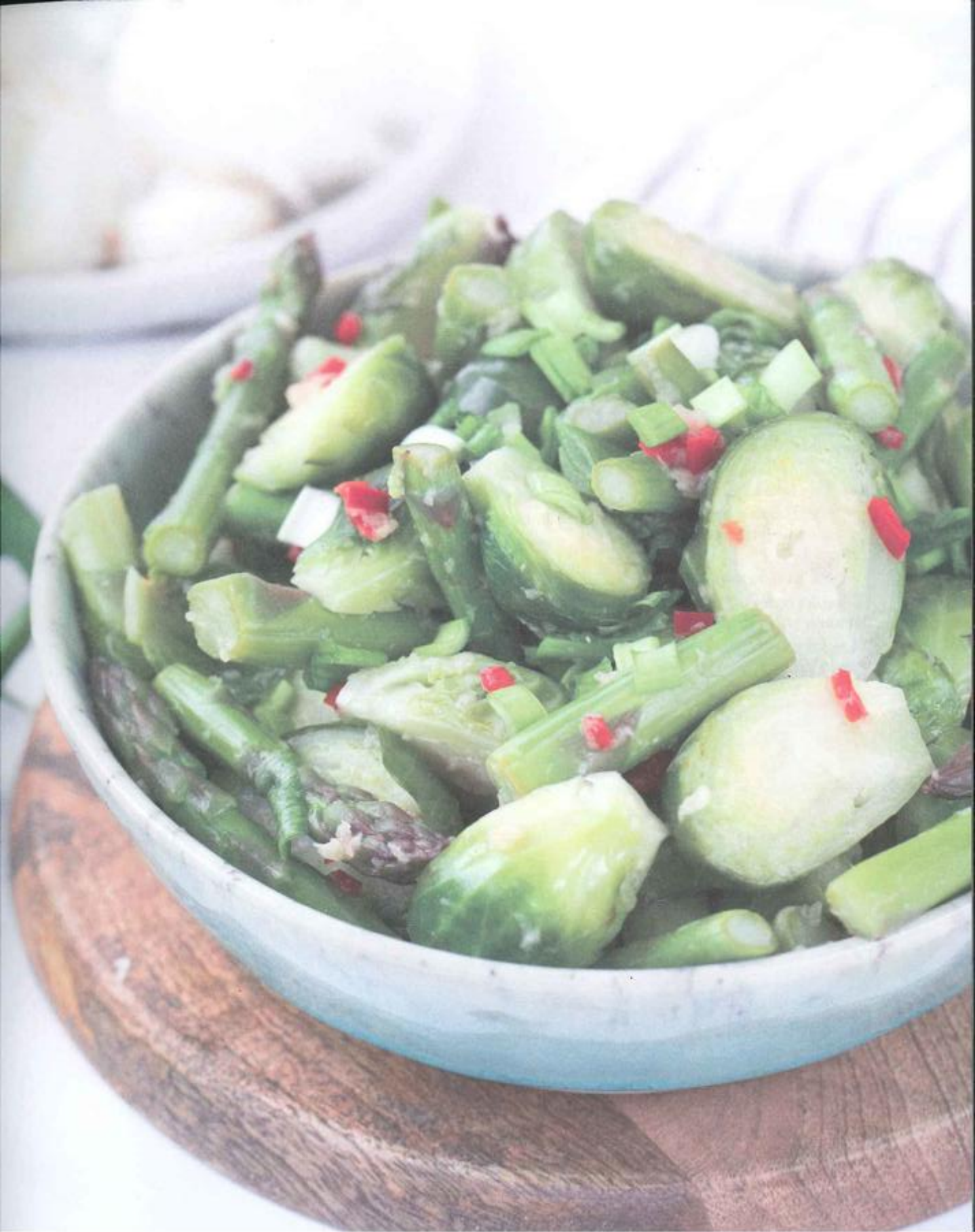
1 ½ kašike sirovog meda

Sipajte vode u šerpu srednje veličine i sačekajte da provri, pa ubacite korpu za kuvanje na pari. Dodajte prokelj i šparglu, poklopite i kuvajte od pet do deset minuta, u zavisnosti od veličine prokelja i špargle, dok ne omekšaju. Izvadite povrće iz šerpe i stavite ga u činiju.

Dodajte čili, beli luk, mladi luk, sok od limete i sirovi med. Mešajte dok ne bude sve ravnomerno začinjeno. Podelite u činije i poslužite.

SAVETI

- Ako ne možete da nađete svežu šparglu ili prokelj, ili ako nemate vremena da ih pripremate, iskoristite smrznute.



POTAŽ OD TIKVICA I BOSILJKA

Dve porcije

Kad jednom probate ovaj lepi potaž, uvek ćete mu se vraćati. Tikvice mu daju dubinu i kremastu strukturu, a bosiljak unosi vedrinu zbog koje je jedinstven i poseban.

1 šolja crnog luka, iseckanog na kockice
3 čena belog luka, izrendana
3 iseckane tikvice srednje veličine (oko kilogram)
2 ½ šolje vode ili supe za spasavanje jetre (recept je na strani 414)
1 kašičica suve majčine dušice
1 kašika ceđenog soka od limuna
1 ½ šolje svežeg bosiljka i još malo za dekorisanje

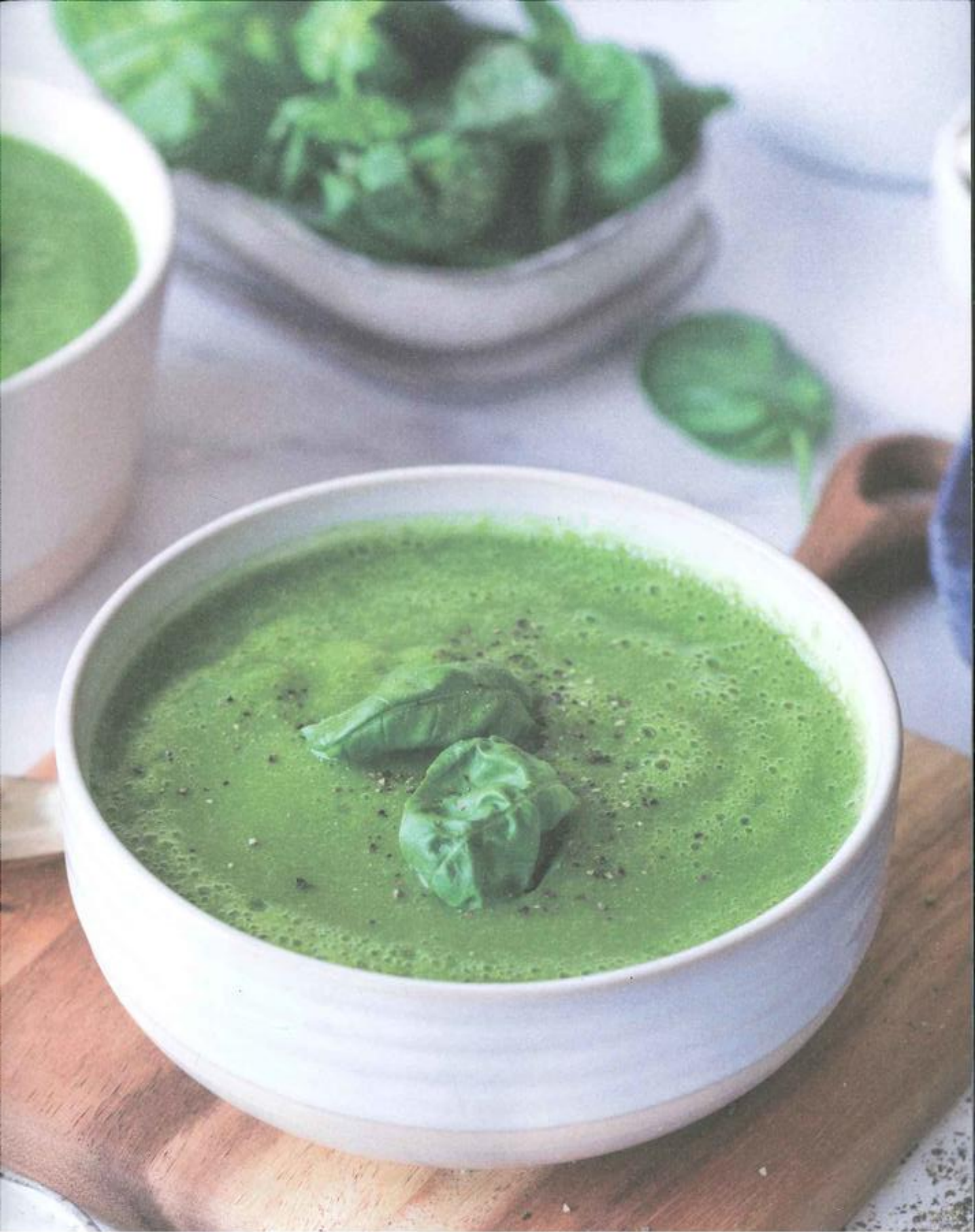
Stavite veću keramičku šerpu za koju se ne lepi na srednje jaku vatru i dodajte crni i beli luk. Dinstajte od tri do pet minuta, dok luk ne postane providan, a po potrebi dodajte i kašiku vode. Dodajte seckane tikvice i dinstajte još pet minuta, dok tikvice ne počnu da mekšaju.

Dolijte vodu ili supu za spasavanje jetre, sušenu majčinu dušicu i limunov sok. Pustite da se krčka još 10-15 minuta, dok tikvice sasvim ne omekšaju.

Prespite potaž u multipraktik, dodajte bosiljak i blendirajte dok ne postane sasvim homogen (možda ćete to morati da radite u serijama). Kao alternativu možete koristiti štapni mikser. Vratite potaž u šerpu i pustite da provri. Probajte i dodajte još začina po svom ukusu. Sipajte u činije i poslužite.

SAVETI

- Kad birate između vode i supe za spasavanje jetre, imajte u vidu da će supa, u zavisnosti od sastojaka, dati bogatiji ukus. Gotova supa od povrća nije prigodno rešenje jer je teško naći supu bez soli i ulja, s prirodnim začinima i bez aditiva. Da biste olakšali sebi, možete unapred pripremiti supu za spasavanje jetre i zamrznuti je (možda i u vidu kockica za led) da bi vam bila pri ruci za recepte kao što je ovaj.



PROKELJ NA PARI S LIMUNOM I BELIM LUKOM

Jedna do dve porcije

Sveži beli luk i limun uzdižu na viši nivo jednostavan prokelj na pari u ovom receptu. To je divno jelo koje možete poslužiti uz glavno jelo od povrća ili uz salatu za vreme čišćenja 3:6:9 ili nakon njega.

½ kg prokelja, sa isečenim korenom i prepolovljen

2 čena belog luka, sitno narendana

1 kašičica rendane kore od limuna

2 kašike soka od limuna

Sipajte vodu u šerpu srednje veličine i sačekajte da provri, pa ubacite korpu za kuvanje na pari. Dodajte prokelj, poklopite i kuvajte od šest do osam minuta, u zavisnosti od veličine glavica, dok ne omekša. Izvadite prokelj iz šerpe i stavite ga u činiju.

Dodajte rendani beli luk, koru od limuna i sok od limuna. Promešajte dok sve povrće ne bude ravnomerno posuto prelivom. Podelite u činije i servirajte.

SAVETI

- Ako ne možete da nađete svež prokelj, ili ako nemate vemena da ga pripremate, zamenite ga smrznutim u ovom receptu.

KARFIOL I GRAŠAK S KARIJEM

Dve porcije

Živopisna boja, ukus i miris karija čine ovo jelo izvanrednim. Pored toga, priprema je zaista brza i jednostavna – začas ćete sesti i prepustiti se uživanju u prelepom obroku! Možete ga jesti bez ičega ili uz salatu, kao što je zelena lisnata salata.

1 karfiol srednje veličine, iscepkan na cvetiće
¾ šolje graška, svežeg ili smrznutog
½ šolje seckanog mladog luka
2 čena belog luka, rendanog
1 kašičica svežeg rendanog đumbira
3 kašičice karija u prahu
½ kašičice kurkume
½ kašičice mlevenog kumina
½ kašičice korijandera u prahu
¼ kašičice čili papričice u prahu (po želji)
¼ šolje svežeg korijandera

Sipajte vodu u šerpu srednje veličine, sačekajte da provri i dodajte korpu za kuvanje na pari. Stavite karfiol i grašak u korpu, poklopite šerpu i kuvajte na pari od tri do četiri minuta, dok povrće ne omekša. Sklonite s vatre.

Stavite veliki keramički tiganj na srednje jaku vatru i ubacite mladi luk, beli luk i đumbir. Dinstajte od dva do tri minuta, po potrebi dodajući kašiku vode dok mladi luk ne počne da mekša.

Smanjite temperaturu i dodajte kari u prahu, kurkumu, mleveni kim, mleveni korijander i čili u prahu (po želji). Kuvajte dva-tri minuta. Ako smeša počne da se lepi za posudu ili ako vidite da će zagoreti, dodajte malo vode.

Ubacite poparen karfiol, grašak i pola šolje vode. Mešajte dok smesa ne postane homogena. Kad sva voda uvri i grašak potpuno omekša, sklonite s vatre. Pospite svežim korijanderom i poslužite.

„ČEDAR" POTAŽ OD BROKOLIJA

Dve do tri porcije

Ovaj potaž je kremast kao san! Kremasta struktura potiče od krompira i bez neutralne pavlake, putera ili mleka, a brokoli doprinosi boljoj teksturi. Kad poželite obrok koji će vas stvarno zasititi, napravite sebi ovaj potaž. Ako želite, uparite ga s lisnatom zelenom salatom ili sa salatom za spasavanje jetre.

3 šolje krompira seckanog na kockice

1 šolja **šargarepe seckane na kockice**

1 ½ kašičice kurkume

2 kašičice belog luka u prahu

1 kašika crnog luka u prahu

1 kašičica aleve paprike

2 ½ kašike svežeg soka od limuna

1 šolja vode ili supe za spasavanje jetre (recept je na strani 414)

1 brokoli srednje veličine, iseckan na komadiće koji mogu biti zalogajčići (oko 4 šolje)

Sipajte vodu u šerpu srednje veličine, sačekajte da provri i ubacite korpu za kuvanje na pari. Stavite krompir i šargarepu u korpu, poklopite šerpu i kuvajte na pari od osam do 12 minuta, dok ne omekšaju.

Kad omekšaju, izvadite krompir i šargarepu i stavite ih u multipraktik zajedno s kurkumom, belim lukom u prahu, crnim lukom u prahu, paprikom, limunovim sokom i vodom ili supom za spasavanje jetre. Mešajte dok smesa ne postane homogena. Sipajte je u šerpu i sačekajte da provri.

Da biste pripremili brokoli, kuvajte ga na pari od pet do deset minuta, dok ne omekša, ali da ne postane kašast. Treba da zadrži oblik u potažu. Sipajte brokoli u potaž, potaž u činije i poslužite.

SAVETI

- Ako ne volite brokoli, možete upotrebiti karfiol ili šparglu.
- Kad birate između vode i supe za spasavanje jetre, imajte u vidu da će supa, u zavisnosti od svojih sastojaka, dati bogatiji ukus. Gotova supa od povrća nije prigodno rešenje jer je teško naći supu bez soli i ulja, s prirodnim začinima i bez aditiva. Da biste olakšali sebi, možete unapred pripremiti supu za spasavanje jetre i zamrznuti je (možda i u vidu kockica za led) da bi vam bila pri ruci za recepte kao što je ovaj.

POVRTNA SUPA OD PROKELJA

Dve do tri porcije

Ako volite krupne komade povrća u aromatičnoj, nežnoj supi, ovo je jelo za vas. Lagana je, ukusna i prepuna hranljivih sastojaka. Uživajte u ovoj supi koliko god želite, a ostatak čuvajte u frižideru ili zamrzivaču još jedan dan.

1 šolja seckanog crnog luka
2 štapića celera, seckanog
½ šolje seckane šargarepe
4 čena rendanog belog luka
1 kašičica rendanog ili mlevenog đumbira
1 šolja seckanog paradajza
1 kašičica sušene majčine dušice
1 kašičica sušenog origana
1 kašičica ceđenog soka od limuna, po želji može i više
6 šolja vode ili supe za spasavanje jetre (recept sa 414. strane)
1 šolja seckanog karfiola
3 šolje sitno seckanog prokelja
1 kašika seckanog svežeg peršuna

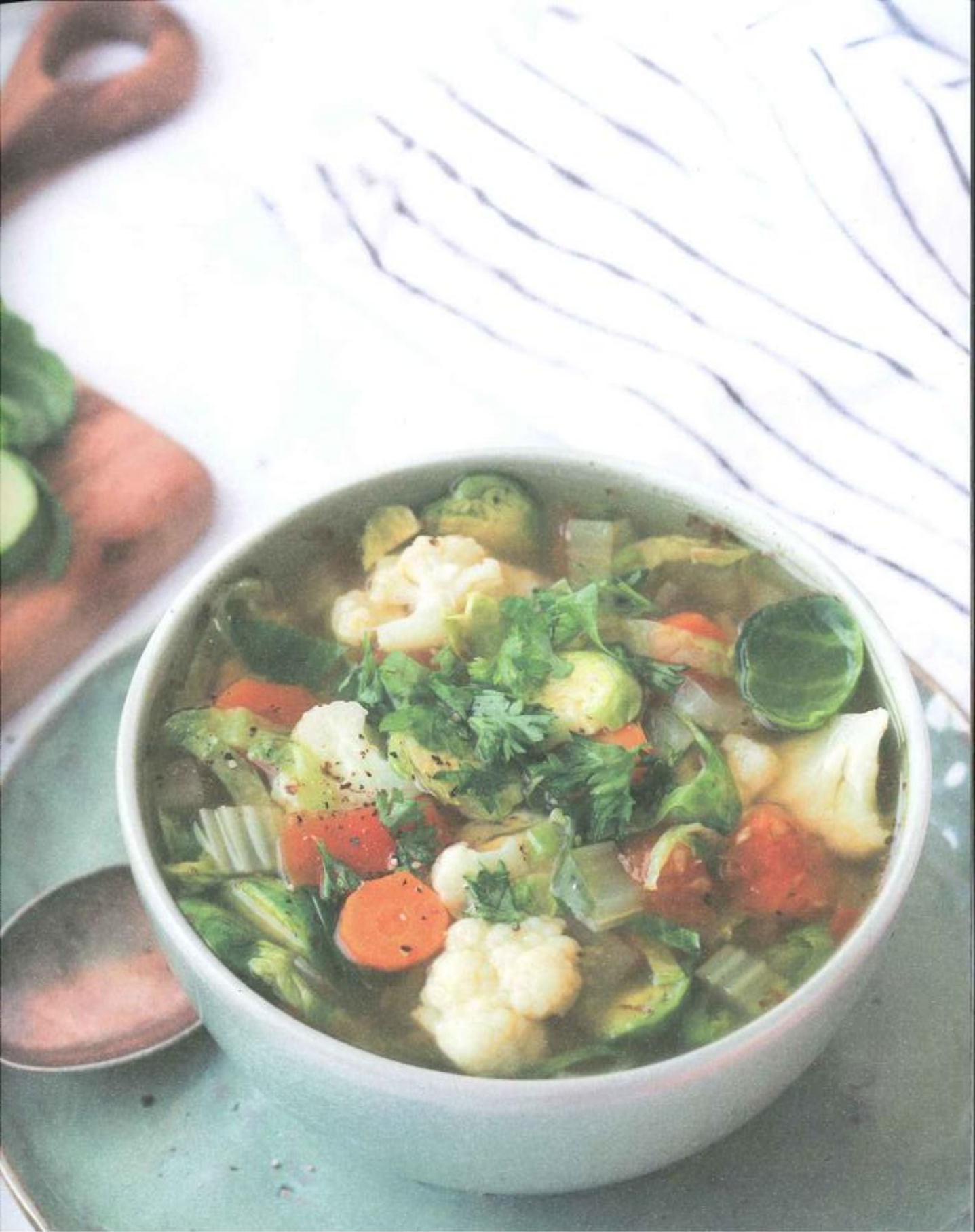
Stavite veliku keramičku šerpu na srednje jaku vatru. Dodajte luk i dinstajte od tri do pet minuta, dok ne omekša, a po potrebi dodajte kašiku vode. Dodajte celer, šargarepu, beli luk i đumbir i kuvajte još dva-tri minuta.

Dodajte paradajz, majčinu dušicu, origano, limunov sok i vodu ili supu za spasavanje jetre. Dobro promešajte i pustite da proključa. Smanjite toplotu i dinstajte 15 minuta, dok šargarepa i celer ne budu skoro gotovi.

Dodajte karfiol i prokelj. Kuvajte još od tri do pet minuta na tihoj vatri i po potrebi dodajte kašiku vode. Sipajte supu u posude za serviranje, prelijte svežim peršunom i poslužite.

SAVETI

- Ovu supu možete sipati i u multipraktik, kao što je slučaj s našim narednim receptom – potažom od špargle.
- Kad birate između vode i supe za spasavanje jetre, imajte u vidu da će supa, u zavisnosti od sastojaka, dati bogatiji ukus. Gotova supa od povrća nije prigodno rešenje jer je teško naći supu bez soli i ulja, s prirodnim začinima i bez aditiva. Da biste olakšali sebi, možete unapred pripremiti supu za spasavanje jetre i zamrznuti je (možda i u vidu kockica za led) da bi vam bila pri ruci za recepte kao što je ovaj.



POTAŽ OD ŠPARGLE

Dve porcije

Ako tražite više načina za uživanje u špargli, isprobajte ovaj hranljivi potaž. Ovaj recept omogućava špargli da govori sama za sebe i istovremeno omogućava limunu i začinskom bilju da puste svoju prirodnu aromu. Potaž od špargle je divan, lagan izbor ako je jedete bez ičega, a možete je poslužiti sa salatom bogatom ukusima ili s drugim jelom po svom izboru nakon čišćenja 3:6:9.

1 šolja seckanog crnog luka ili praziluka

3 čena belog luka, izrendana

1 kg špargle, seckane, sa isečenim krajevima

3 šolje vode ili supe za spasavanje jetre (recept je na strani 414)

1 kašičica sušene majčine dušice

1 kašika ceđenog soka od limuna

½ kašičice kore od limuna

Trake od špargle za ukrašavanje (po želji)

Veliki keramički lonac stavite na srednje jaku vatru i ubacite crni i beli luk. Dinstajte od tri do pet minuta, dok luk ne postane providan, a po potrebi dodajte kašiku vode. Dodajte iseckane špargle i kuvajte još tri minuta, dok ne omekšaju.

Dodajte vodu ili supu za spasavanje jetre, suvu majčinu dušicu, limunov sok i koru limuna. Pustite da se krčka od 10 do 15 minuta, dok špargle ne postanu veoma meke.

Sipajte potaž u multipraktik i blendirajte dok smesa ne postane glatka, ostavljajući paru da po potrebi izlazi (možda ćete to morati da radite u serijama). Kao alternativu, za ovo možete koristiti štapni mikser.

Sipajte potaž nazad u lonac i pustite da provri. Začinite po ukusu. Servirajte u činije. Ako želite, upotrebite ljuštilicu za povrće da biste napravili trake od špargle za ukras. Poslužite odmah.

SAVETI

- Ako imate ovaj potaž po planu uprošćenog čišćenja 3:6:9, preskočite ukras od špargle i uživajte u potažu bez ikakvih dodataka.
- Kad birate između vode i supe za spasavanje jetre, imajte u vidu da će supa, u zavisnosti od sastojaka, dati bogatiji ukus. Gotova supa od povrća nije prigodno rešenje jer je teško naći supu bez soli i ulja, s prirodnim začinima i bez aditiva. Da biste olakšali sebi, možete unapred pripremiti supu za spasavanje jetre i zamrznuti je (možda i u vidu kockica za led) da bi vam bila pri ruci za recepte kao što je ovaj.

SUPA ZA SPASAVANJE JETRE

Dve do četiri porcije

Ova supa je toplo, tečno zlato. Možete je napraviti pre nego što će vam biti potrebna i zamrznuti je (možete i u posudama za led) kako biste uvek imali eksploziju ukusa pri ruci kad god vam zatreba.

8 do 10 štapića celera, iseckanih na kockice (1 CEO SNOP CELERA, LISĆARA)
6 šargarepa, iseckanih na kockice
1 tikva (npr. muskatna), iseckana na kockice
2 crna luka, iseckana na kockice
2 do 3 cm korena od đumbira, oljuštenog i izrendanog
2 do 3 cm korena kurkume, oljuštenog i ~~samlevenog~~ ISECKAN SITNO
1 šolja oljuštenog i iseckanog korena čička
1 šolja korijandera
6 čena belog luka, oljuštenih
12 šolja vode

Ubacite sve sastojke u veliku šerpu.

Poklopite šerpu i sačekajte da voda provri, a zatim smanjite temperaturu i pustite da se sve zajedno krčka najkraće sat, a najduže četiri sata.

Procedite i uživajte.

SAVETI

- Supu i povrće možete sipati u multipraktik i napraviti potaž.
- Osim toga, možete ostaviti povrće u supi.

REZANCI OD BATATA S BELIM LUKOM, CRVENOM PAPRIKOM I ŠPARGLOM

Jedna do dve porcije

Iako ste možda čuli za rezance od tikvica ili rezance od muskatne tikve, jeste li probali rezance od batata? Ukusni su i zabavni! U ovom receptu kombinovaćemo ih sa šparglom, belim lukom i crvenom paprikom da bismo vam napravili predivan obrok koji je, istovremeno, i praznik za oči i telo.

½ kg batata (oko 4 šolje rezanaca)
¼ kg špargle, iseckane i sa očišćenim krajevima
2 čena belog luka, rendana
½ kašičice tucane crvene paprike (po želji)
1 crvena paprika srednje veličine, bez semenki i tanko isečena
1 kašika soka od limuna

Oljuštite batat, prepolovite ga uzduž i napravite od njega debele rezance. Ostavite rezance sa strane.

Stavite tiganj srednje veličine na vatru srednje jačine i dodajte rezance, šparglu i tucanu crvenu papriku. Krčkajte od tri do pet minuta dodajući povremeno po kašiku vode ako bude potrebno. Nežno mešajte, a ako je potrebno, sastružite zidove lonca.

Dodajte seckanu crvenu papriku i dve-tri kašike vode. Pazite da ne prekuvate batat jer rezanci vrlo brzo mogu da postanu brašnjavi.

Poprskajte sokom od limuna. Poslužite odmah.

TIKVICE I TIKVA U TIGANJU S PIRINČEM OD KARFIOLA

Dve porcije

Sveže, lagano, a ipak zasiti, ovo jelo omogućava tikvicama i tikvama da zablistaju. Uživajte u ovoj mešavini zajedno s pirinčem od karfiola ako želite. Koji god način da izaberete, siguran sam da ćete polizati prste.

PIRINAČ OD KARFIOLA

½ kg cvetova karfiola
¼ šolje vode

MEŠAVINA

1 tikvica srednje veličine
1 tikva srednje veličine
2 čena belog luka, rendana
¼ šolje seckanog mladog luka
1 kašičica ljute tucane paprike
1 kašičica čistog javorovog sirupa ili sirovog meda
1 kašika sveže ceđenog limuna ili limete

Da biste napravili pirinač od karfiola, stavite cvetove karfiola u multipraktik i uključujte i isključujte sve dok karfiol ne dobije grubu teksturu nalik pirinču.

Stavite tiganj na srednje jaku vatru. Kad se zagreje, dodajte vodu, a zatim i pirinač od karfiola. Pokrijte i dinstajte dok ne omekša, oko dva-tri minuta. Ostavite po strani.

Da biste napravili mešavinu, dodajte tikvice, tikvu, beli luk, mladi luk i tucanu papriku u veliku keramičku tepsiju koja ne lepi ili vok na srednje jakoj vatri. Kuvajte pet-šest minuta, dok tikva ne počne da omekšava.

Dodajte javorov sirup ili sirovi med i limunov sok. Kuvajte dok ne omekša.

Poslužite s pirinčem od karfiola.

KROMPIR-SALATA

Dve porcije

Teško je nadmašiti dobru salatu od krompira. Bez obzira na to da li je jedete tokom čišćenja 3:6:9 ili je pravite posle samog procesa, kao glavno jelo, uvek opravda očekivanja. Sveže začinsko bilje, krastavac i rotkvica daju krompir-salata svežinu i hrskavost pomažući vam da krompir bolje svarite. Dobitna kombinacija!

1 kg krompira, oljuštenog i iseckanog na kockice
1 čen belog luka, izrendanog
¼ šolje seckanog svežeg peršuna
2 kašike sitno iseckanog mladog luka
½ kašike senfa u prahu SLAČICE
2 kašike svežeg ceđenog soka od limuna

DODACI PO ŽELJI

½ šolje rotkvica seckanih na tanke kolutove
½ šolje krastavca seckanog na tanke kolutove
½ šolje seckane špargle, spremljene na pari ili sirove

Sipajte vodu u šerpu srednje veličine, sačekajte da provri i dodajte korpu za kuvanje na pari. Stavite krompir u korpu, pokrijte i kuvajte od pet do deset minuta, dok ne omekša.

Izvadite i stavite u činiju. Dodajte beli luk, peršun, mladi luk, senf u prahu i limunov sok. Dobro promešajte. Dodajte bilo koji dodatak po želji.

Sipajte u manje činije i poslužite.

SAVETI

- Ako ne volite peršun, zamenite ga bilo kojim drugim začinom, kao što je bosiljak, mirođija ili korijander.

PAPRIKE PUNJENE KROMPIROM I ZAČINSKIM BILJEM

Dve do tri porcije

Ove punjene paprike babure krasi lep izgled i još lepši ukus. Ako volite krompir-pire, uživaćete u ovom novom ruhu starog jela. Za savršen obrok servirajte s nekom od naših zelenih salata.

1 kg krompira, oljuštenog i iseckanog na kockice
1 ½ kašičice crnog luka u prahu
1 kašičica belog luka u prahu
½ kašičice aleve paprike
2 kašike sitno iseckanog peršuna i još malo za ukrašavanje
2 kašike sitno iseckanog vlašca i još malo za ukrašavanje
1 kašika ceđenog soka od limuna
3 žute, crvene i/ili narandžaste babure

Zagrejte rernu na 200 stepeni.

Sipajte vodu u šerpu srednje veličine, sačekajte da provri i dodajte korpu za kuvanje na pari. Stavite krompir u korpu, pokrijte i kuvajte od pet do deset minuta, dok ne omekša. Izvadite i ohladite.

Stavite krompir u veliku posudu ili činiju. Dodajte crni luk u prahu, beli luk u prahu, alevu papriku, seckani peršun, seckani vlašac i limunov sok. Drobilicom za krompir-pire gnječite dok smesa ne postane glatka. Možda je potrebno da dodate nekoliko kašika vode ako je krompir veoma suv.

Prepolovite babure pa uklonite seme i jezgro. Stavite ih u posudu za pečenje. Kašikom stavljajte pire na polovine paprika.

Pecite u rerni od 20 do 25 minuta, dok odozgo ne porumene. Izvadite i poslužite. Ukrasite seckanim peršunom i vlašcem.

SAVETI

- Važno je da izaberete babure koje nisu zelene. Zelene paprike nisu zrele i mogu biti teške za varenje. Crvene, narandžaste, žute i ljubičaste paprike su zrele i definitivno su najbolji izbor.

PAPRIKAŠ OD TIKVICA I BATATA

Dve porcije

Paprikaš je pravi užitak. U ovom receptu batat i tikvice se sjedinjuju da bi vam pružili ukusan obrok za isceljenje jetre u kojem možete uživati sami ili s dragim ljudima. Ovaj paprikaš možete jesti bez ičega ili uz svežu salatu.

1 šolja seckanog crnog luka
2 ½ šolje batata seckanog na kockice
3 čena belog luka, rendana
2 ½ šolje seckanih tikvica
1 kašičica mlevenog ~~kima~~ KUMINA
1 kašičica mlevenog korijandera
½ kašičice kurkume
1 kašičica aleve paprike
½ kašičice ~~ljute~~ tucane paprike
1 šolja seckanog paradajza
2 kašike čistog pirea od paradajza (nađite neki bez aditiva) – PARADAJZ PASTA
1 šolja tople vode
¼ šolje svežeg korijandera, seckanog, za serviranje

Stavite šerpu na srednje jaku vatru, a zatim dodajte crni luk, batat i beli luk. Kuvajte od tri do pet minuta, dok luk ne omekša. Ako se povrće lepi za šerpu, dodajte malo vode.

Dodajte tikvice, zajedno s mlevenim kimom, korijanderom, kurkumom, paprikom, tucanom paprikom, paradajzom, pireom od paradajza i šoljom vrele vode. Dobro promešajte. Poklopite, smanjite temperaturu i dinstajte 10 minuta.

Skinite poklopac i kuvajte još 10 minuta, dok se batat ne skuva i paprikaš ne zgusne.

Poslužite preliveno svežim korijanderom.

TOPLA SALATA OD ZAČINJENOG I ZAPEČENOG POVRĆA

Jedna do dve porcije

Sveža rukola i spanać s toplim, začinjenim, zapečenim povrćem kombinacija su iz raja.
Ova topla salata od začinjenog i zapečenog povrća sjajan je način da unesete sve važne vrste zeleniša, ali i da istovremeno uživate u toplom zapečenom povrću.

1 šolja šargarepe seckane na kockice
2 šolje seckane muskatne bundeve
½ šolje crvenog luka seckanog na kockice
2 iseckane tikvice
1 kašičica mlevenog korijandera
½ kašičice mlevenog ~~kima~~ KUMINA
1 kašičica aleve paprike
1 kašičica sirovog meda
2 šolje spanaća
2 šolje rukole
¼ šolje svežeg, iseckanog korijandera

PRELIV

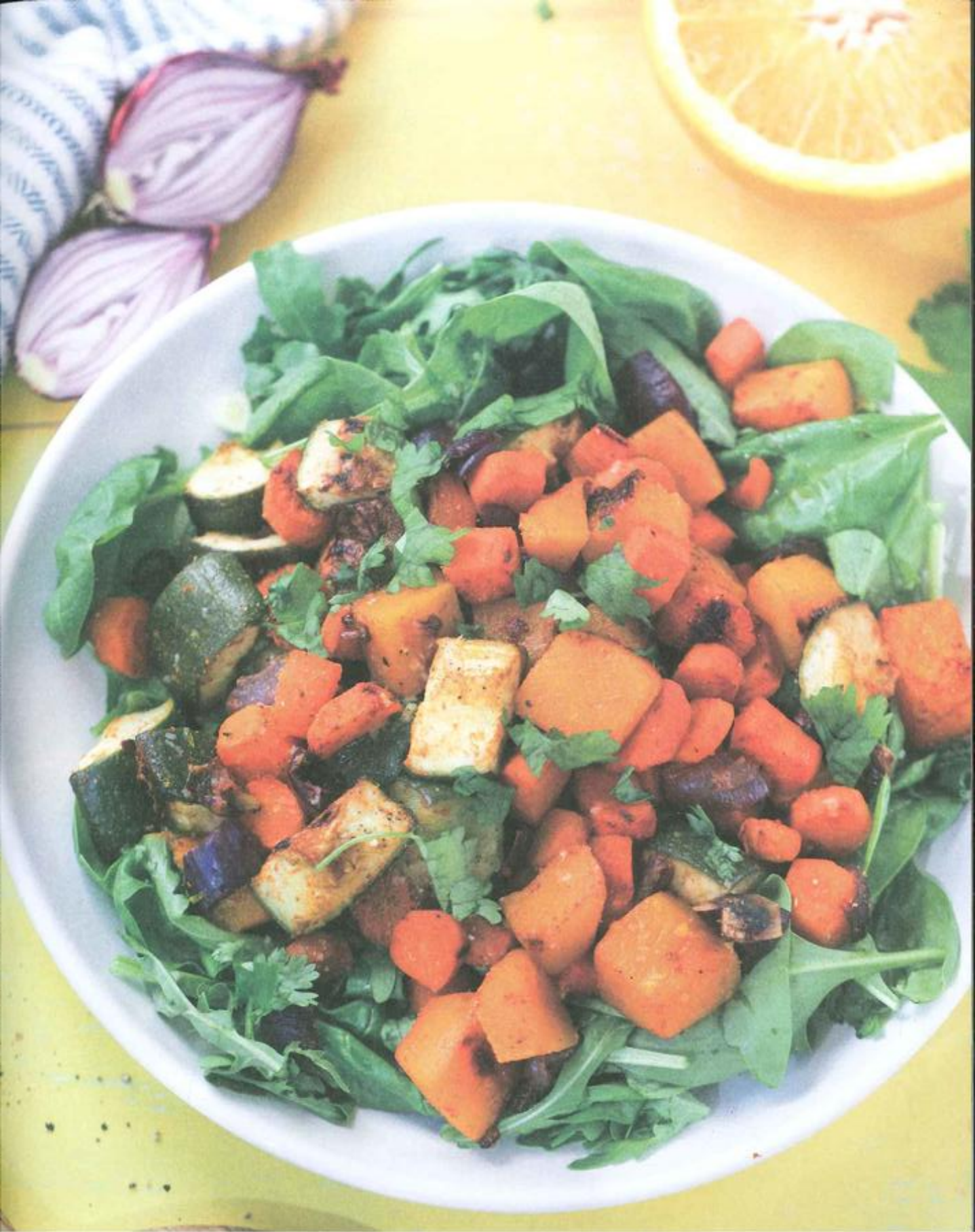
3 kašike sveže ceđenog soka od pomorandže
¼ kašičice rendane kore od pomorandže
½ čena belog luka, rendanog
1 kašičica sirovog meda
1 kašika soka od limuna

Zagrejte rernu na 200 stepeni. Stavite papir za pečenje u pleh.

Ubacite kockice šargarepe, muskatne bundeve, crvenog luka i tikvice u pleh. Dodajte mleveni korijander, kim, alevu papriku i sirovi med. Izmešajte tako da začini budu ravnomerno raspoređeni. Stavite pleh u rernu i pecite od 20 do 25 minuta, dok povrće ne postane meko i smeđe.

Dok se povrće peče, napravite preliv tako što ćete pomešati sok od pomorandže, koru od pomorandže, beli luk, sirovi med i sok od limuna.

U činiju stavite spanać, rukolu i sveži korijander ili datu količinu podelite na dva dela. Preko zelenog povrća servirajte zapečeno povrće i na vrh sipajte preliv. Poslužite odmah.



PLJESKAVICE OD ŠARGAREPE, TIKVICA I KROMPIRA

Osam pljeskavica ili tri do četiri porcije

Ove vegetarijanske pljeskavice toliko su praktične da ih možete redovno jesti za ručak ili večeru a da vam ne dosade. Isprobajte ih u salati, s povrćem na pari, prelivene salsom, u zelenoj salati ili na listu kupusa, umočene u prirodni kečap (recept na strani 440) ili na bilo koji drugi način koji vam padne na pamet.

2 krompira
2 šargarepe
1 tikvica
1 kašičica belog luka u prahu
1 kašičica crnog luka u prahu
1 kašičica sušenog origana
1 kašičica aleve paprike

Sipajte vodu u šerpu srednje veličine, sačekajte da provri i dodajte korpu za kuvanje na pari. Ubacite krompir i šargarepu, poklopite i kuvajte na pari od 15 do 20 minuta, dok ne omekšaju. Sklonite s vatre i ohladite.

Zagrejte rernu na 180 stepeni. Obložite pleh papirom za pečenje.

Narendajte tikvice i stavite ih u gazu ili u kesicu za filtriranje biljnih mleka od orašastih plodova da biste iscedili svu vodu. Uverite se da su tikvice suve. U suprotnom, pljeskavicama će biti potrebno više vremena u rerni da bi postale hrskave. Dodajte tikvice u posudu za mešanje. Narendajte krompir i šargarepu i stavite ih u činiju s rendanim tikvicama. Dodajte beli luk u prahu, crni luk u prahu, sušeni origano i papriku i mešajte dok se ne sjedine.

Od te smese napravite osam pljeskavica i stavite ih na pleh. Ubacite pleh u rernu i pecite od 45 do 60 minuta, dok ne porumene i ne postanu hrskave. Na polovinu pečenja ih okrenite. Pustite da se ohlade od 10 do 15 minuta pre jela da bi se stegle.

PUNJENA MUSKATNA TIKVA

Dve porcije

U ovom receptu sjedinjuju se slatki i svi ostali ukusi. Pridržavajte se recepta ili odaberite svoje omiljeno povrće za punjenje i eksperimentišite s omiljenim čistim začinima, zadržavajući recept bez masnoće. Polovine punjenih tikvi možete čuvati u frižideru i do nekoliko dana. Kad poželite, lako ih možete podgrejati u rerni i posuti svežim peršunom.

1 velika muskatna tikva, prepolovljena i očišćena od semenki
2 ¼ šolje cvetova karfiola
½ šolje crnog luka iseckanog na kockice
2 čena belog luka, rendana
¼ šolje sitno rendane šargarepe
1 šolja seckanih šampinjona
1 štap celera, sitno iseckan
½ kašičice sušene majčine dušice
½ kašike čistog javorovog sirupa
1 kašika seckanog peršuna i još malo za garniranje
½ kašike soka od limuna

Zagrejte rernu na 200 stepeni. Obložite pleh papirom za pečenje.

Stavite polovine tikve na pleh. Pecite u rerni od 40 do 50 minuta, u zavisnosti od veličine tikve, dok ne bude vrlo mekana kada je izbušite viljuškom.

Dodajte cvetove karfiola u multipraktik i blendirajte dok ne dobijete grubu teksturu nalik pirinču. Ostavite po strani.

Stavite tiganj na srednje jaku vatru. Dodajte luk isečen na kockice i kuvajte od tri do pet minuta, dok ne postane providan, po potrebi dodajte malo vode.

Dodajte beli luk, šargarepe, pečurke i celer. Kuvajte od pet do deset minuta, dok pečurke i šargarepe ne omekšaju. Izvadite i stavite u činiju.

Dodajte pirinač od karfiola u mešavinu povrća i pečurki zajedno sa sušenom majčinom dušicom, javorovim sirupom, peršunom i limunovim sokom. Dobro promešajte.

Kada polovine tikve omekšaju, napunite ih do kraja. Vratite ih u rernu da se peku još pet-deset minuta.

Da biste ih poslužili, polovine rasporedite na dasku ili na pojedinačne tanjire. Ukrasite svežim peršunom.

PICA-ČAMČIĆI OD KROMPIRA

Dve do tri porcije

Svestranost skromnog krompira je impresivna. Od kuvanja na pari, preko pečenja, salate, pice do punjenja, pirea i još mnogo toga, postoje beskrajni načini da se iskoristi njegova fleksibilnost. Krompir često ima lošu reputaciju zbog ostalih sastojaka koji ga prate. Kada se pripremi bez maslaca, kajmaka, sira ili slanine, krompir je neverovatno lekovito povrće koje vam može pomoći da pobedite sve viruse koji vam opterećuju imunitet. Ovi pica-čamčići pokazuju vam još jedan ukusan način na koji možete uživati u krompiru.

4 velika krompira

SOS

½ šolje čistog pirea od paradajza (nađite neki bez aditiva)

1 kašičica sušenog origana

½ kašičice sušene majčine dušice

1 kašičica sirovog meda

¼ šolje vode

PRELIVI

¼ šolje seckane tikvice

¼ šolje seckane crvene paprike

¼ šolje prepolovljenog čeri paradajza

¼ šolje seckanog crvenog luka

Svež bosiljak, za ukrašavanje

Zagrejte rernu na 200 stepeni. Obložite pleh papirom za pečenje.

Probodite krompire viljuškom i poređajte ih u pleh. Pecite ih u rerni od 45 do 60 minuta, dok ne omekšaju. Izvadite iz rerne i ostavite da se ohlade.

Dok se krompiri peku, napravite sos od paradajza tako što ćete pomešati pire od paradajza, sušeni origano, sušenu majčinu dušicu, sirovi med i četvrtinu šolje vode. Odložite u stranu.

Kad se krompiri dovoljno ohlade, isecite ih na polovine po dužini i iz svakog krompira kašikom izvadite sredinu praveći tako čamčić. U svaki krompir stavite nekoliko kašika sosa od paradajza i dodajte preliv po želji.

Vratite krompir u rernu i pecite još od 15 do 20 minuta dok se preliv ne ispeče. Poslužite odmah.

PIKANTNI POMFRIT OD BATATA S PESTOM OD SPANAĆA

Dve porcije

U ovom receptu, pikantni pomfrit od batata služite sa osvežavajućim, nemasnim pestom od spanaća i začina. Spanać daje pestu kremastu notu istovremeno povećavajući hranljivu vrednost ovog obroka. Možda ćete želeti da napravite dodatak za sve posmatrače u kući!

1 kg batata (ljubičastog, japanskog ili narandžastog), isečenih na debljе komade kao za pomfrit

1 kašičica sušenog origana ili majčine dušice

PESTO OD SPANAĆA

3 šolje bebi-spanaća

1 šolja svežeg bosiljka ili peršuna

2 do 3 kašike svežeg soka od limuna, po ukusu

1 ½ čena belog luka

3 kašike vode ili supe za spasavanje jetre (recept je na strani 414)

½ kašičice sirovog meda

Zagrejte rernu na 200 stepeni. Obložite pleh papirom za pečenje.

Raširite batat po plehu i poprskajte ga suvim origanom i majčinom dušicom.

Pecite od 40 do 45 minuta dok ne dobije zlatnu boju i dok ne omekša.

Dok se batat peče, ubacite sve sastojke za pesto u multipraktik i seckajte dok se sve ne izmeša i ne dobije ravnomernu strukturu. Ako treba, skinite sve sa ivica multipraktika. Probajte i dodajte još začina po želji.

Kad se batat ispeče, izvadite ga iz rerne i poslužite s pestom.

SAVETI

- Kad birate između vode i supe za spasavanje jetre, imajte u vidu da će supa, u zavisnosti od sastojaka, dati bogatiji ukus. Gotova supa od povrća nije prigodno rešenje jer je teško naći supu bez soli i ulja, s prirodnim začinima i bez aditiva. Da biste olakšali sebi, možete unapred pripremiti supu za spasavanje jetre i zamrznuti je (možda i u vidu kockica za led) da bi vam bila pri ruci za recepte kao što je ovaj.

FALAFELI OD MUSKATNE TIKVE SA SALATOM

Dve porcije

Zlatne kuglice od falafela napravljene od tikve umesto od leblebije prave su zvezde ovog recepta. Posluzene uz nežni zeleniš i osvežene svežim ceđenim limunovim sokom, čine ukusno jelo, jednostavno za kombinovanje, koje pušta sastojke da govore sami za sebe.

3 ½ šolje muskatne tikve iseckane na kockice
1 šolja crvenog luka, iseckanog na kockice
2 čena belog luka, oljuštena i iseckana
1 šolja svežeg korijandera ili peršuna
1 kašičica korijandera u prahu
1 kašičica mlevenog ~~kima~~ KUMINA
½ kašičice rendanog đumbira
1 kašika sveže ceđenog soka od limuna

ZELENA SALATA

2 šolje spanaća
2 šolje rukole
1 kašika sveže ceđenog soka od limuna

Zagrejte rernu na 200 stepeni. Stavite papir za pečenje u pleh. Nemojte preskakati ovaj korak jer je mešavina za falafele veoma lepljiva. Stavite kockice tikve na pleh i pecite od 20 do 25 minuta, dok ne omekša.

Sačekajte desetak minuta da se ohlade, pa ih ubacite u multipraktik zajedno s crnim i belim lukom, svežim korijanderom ili peršunom, mlevenim kimom, korijanderom u prahu, rendanim đumbirom i sokom od limuna.

Blendirajte sastojke minut-dva dok smesa ne postane uglavnom glatka, s većim komadima.

Napravite 12 kuglica veličine loptice za golf, stavite ih na papir za pečenje i blago ih pritisnite rukom. Pecite falafele 30 minuta ili dok ne porumene, a zatim ih okrenite i pecite još 10 minuta.

Napravite zelenu salatu tako što ćete pomešati spanać i rukolu u činiji. Dodajte sok od limuna i nakapajte malo na vrh salate. Servirajte salatu u činiju, a preko nje poređajte falafele. Poslužite odmah.

LAZANJE OD TIKVICA

Šest do osam porcija

Veganske lazanje bez mlečnih proizvoda, žitarica i masti? Ne samo da su moguće već su i veoma ukusne! Slojevi aromatičnog sosa od paradajza, kremastog bešamel sosa od krompira i pečene tikvice izdvajaju ovaj zdravi recept od mnogih drugih jela. Ovo zabavno jelo možete podeliti s porodicom i prijateljima.

LAZANJA

4 male ili srednje tikvice

5 do 6 iseckanih listova svežeg bosiljka, za garniranje

ZA BEŠAMEL OD KROMPIRA

6 krompira srednje veličine, oljuštenih i iseckanih na kockice (oko 600 g)

1 kašika crnog luka u prahu

¼ šolje [illegible]

1 kašika sveže ceđenog soka od limuna

¾ šolje vode

ZA MARINARA SOS

4 šolje gnječenog ili seckanog paradajza

1 crni luk, iseckan na kockice

3 čena belog luka, rendanog

1 kašičica sušenog origana

1 kašičica sušene majčine dušice

¼ šolje seckanog svežeg bosiljka

Zagrejte rernu na 180 stepeni.

Prvo isecite krajeve tikvica, a zatim isecite tikvice na oko pola centimetra debele trake, najbolje da za to iskoristite rende. Rasporedite ih na dva ili tri velika pleha pokrivena papirom za pečenje i pecite u rerni od 20 do 25 minuta, dok veći deo vode ne ispari. Izvadite ih iz rerne i potpuno ohladite. Ako vam se čini da su trake tikvice i dalje vlažne, natapkajte ih nekoliko puta papirnim ubrusom kako biste uklonili višak vlage.

Da biste napravili bešamel od krompira, dodajte vode u šerpu srednje veličine, sačekajte da provri i ubacite korpu za kuvanje na pari. Stavite krompir u korpu, poklopite i kuvajte od 15 do 25 minuta, dok ne omekša. Sklonite s vatre i stavite u multipraktik, zajedno s lukom u prahu, skrobom, limunovim sokom i vodom. Mešajte dok smesa ne postane glatka. Ostavite po strani.

Da biste napravili marinara sos, dodajte izgnječeni ili iseckani paradajz, crni i beli luk, origano i majčinu dušicu u srednje veliku šerpu i kuvajte na jakoj vatri od 15 do 20 minuta, dok ne postane gust i ne ispari. Dodajte bosiljak. Ostavite da se ohladi 10 minuta.

Da biste sastavili lazanje, pokrijte dno posude za lazanje slojem pečenih tikvica. Zatim dodajte četvrtinu sosa od marinare, tek toliko da pokrije tikvice. Posle toga dodajte četvrtinu bešamela od krompira, tek toliko da pokrije sloj paradajza. Ako dodate previše bilo kog sosa, lazanje će vam biti žitke. Ponovite sve slojeve s bešamelom od tikvica, marinare i krompira, dodajući ukupno do četiri sloja.

Postavite pleh na sredinu rerne i pecite od 45 do 50 minuta, dok lazanje odozgo ne porumene i tikvice ne omekšaju. Ostavite da se ohladi najmanje 20 minuta pre rezanja kako bi se sos zgusnuo. Poslužite sa seckanim svežim bosiljkom na vrhu.

UŠTIPCI OD BATATA

Dve porcije

Uživajte u ovoj jedinstvenoj, lekovitoj varijaciji na temu omiljenog jela iz detinjstva. Možete ga servirati sa salatom ili pestom od spanaća (vidite stranu 434).

2 batata srednje veličine
1 kašičica sušenih začina, kao što su origano, majčina dušica ili ruzmarin

KEČAP PO ŽELJI

170 g čistog pirea od paradajza (nađite neki bez aditiva) PARADAJZ PASTE
⅓ šolje soka od jabuke
2 kašike sveže ceđenog soka od limuna
2 kašičice sirovog meda
¼ kašičice crnog luka u prahu
¼ kašičice belog luka u prahu
¼ kašičice sušenog origana
¼ kašičice kajenske paprike (po želji)

Zagrejte rernu na 190 stepeni.

Dodajte vodu u šerpu srednje veličine, sačekajte da provri i ubacite rešetku za kuvanje na pari. Spustite batat u šerpu, poklopite i kuvajte na pari od 20 do 25 minuta, dok ne postane mekan spolja, a tvrd iznutra. Sklonite s vatre i ohladite.

Ogulite batat i narendajte ga. Sipajte u činiju i dodajte začine. Dobro promešajte. Kašikom vadite smesu i rukama oblikujte uštipke.

Poređajte uštipke na papir za pečenje i pecite ih od 40 do 45 minuta dok ne porumene. Na pola pečenja ih okrenite. Ako želite da budu hrskaviji, pecite ih na 200 stepeni poslednjih 10 minuta. Pre serviranja ostavite ih da se ohlade pet-deset minuta.

Da biste napravili kečap, sipajte sve sastojke u činiju i mutite dok smesa ne postane homogena. Servirajte uz uštipke.

ČORBA OD ŠAMPINJONA

Četiri do šest porcija

Ova izdašna čorba je toliko dobra i ukusna da ide voda na usta pri samoj pomisli na nju. Šampinjoni, šargarepa, krompir, crni luk i sveži začini zajedno daju ukusan sos. Vaši gladni prijatelji i članovi porodice oduševiće se ovim jelom, a takođe ga možete držati u frižideru ili čak zamrznuti ostatke za kasnije. U kombinaciji sa svežom salatom, ova čorba je zaista obrok koji greje dušu.

1 glavica crnog luka, grubo iseckana
2 štapa celera, iseckana
½ kg šampinjona, odsečenih stabljika i iseckanih
4 čena belog luka, ~~sitnjeni~~ SITNO ISECKAN
2 šargarepe, grubo iseckane
700g **krompira, isečenih na četvrtine**
2 kašičice svežih listova majčine dušice
1 kašika svežeg iseckanog ruzmarina
3 šolje vode ili supe za spasavanje jetre (recept je na strani 414)
1 kašika čiste paste od paradajza (pronađite neku bez aditiva)
2 kašike aru praha plus
3 kašike hladne vode, za zgušnjavanje (po želji)
2 kašike iseckanog svežeg peršuna za ukrašavanje

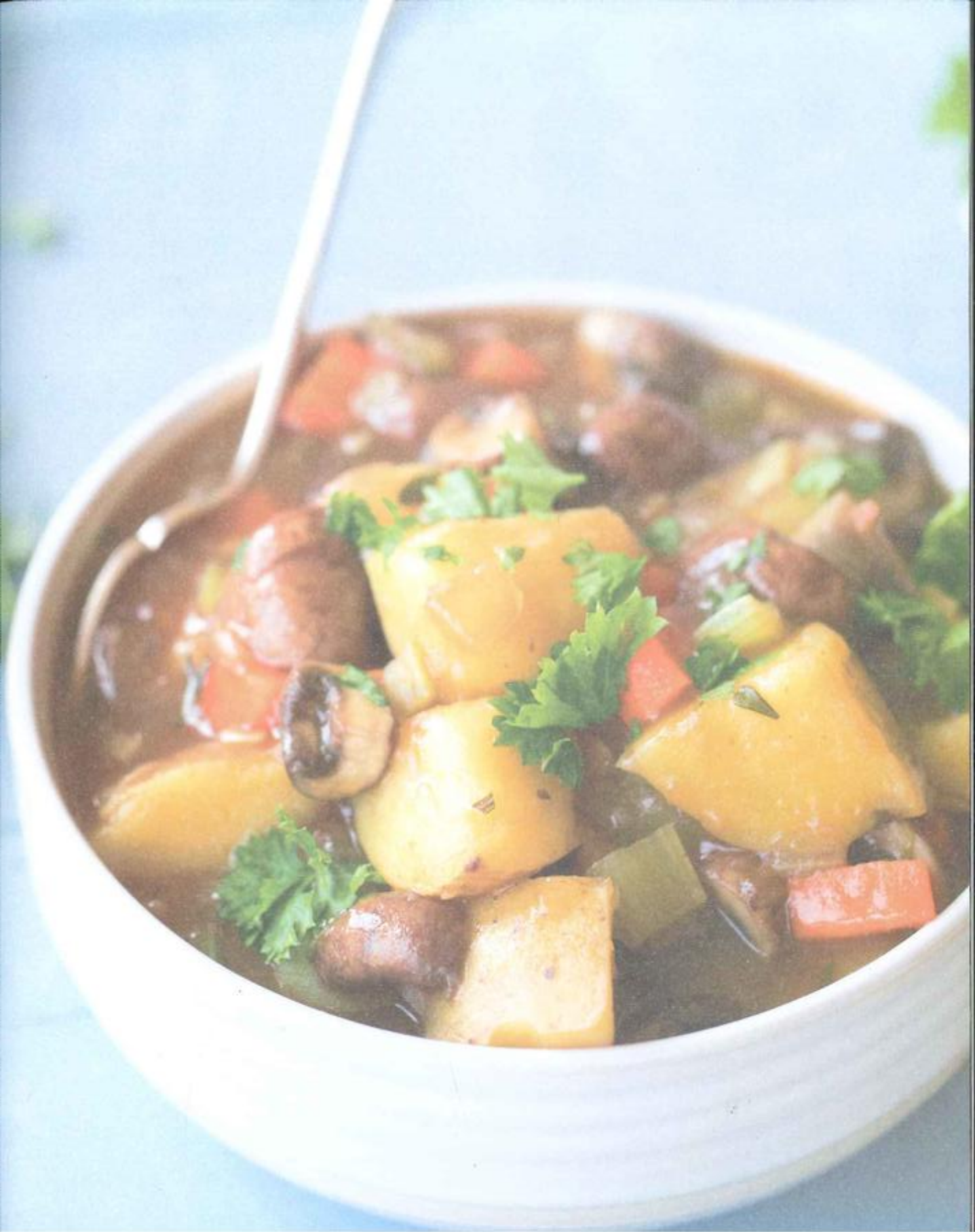
Stavite veliku keramičku šerpu za koju se ne lepi na srednje jaku vatru i dodajte crni luk. Dinstajte od tri do pet minuta, dok ne omekša, dodajući kašiku vode po potrebi. Dodajte celer i kuvajte još dva minuta. Dodajte pečurke i kuvajte dok ne potamne i omekšaju, od pet do sedam minuta. Onda dodajte beli luk, šargarepu, krompir, majčinu dušicu i ruzmarin. Dobro promešajte. Nalijte vodu i pastu od paradajza i pustite da proključa. Kuvajte otkriveno od 15 do 20 minuta, dok krompir i šargarepa ne omekšaju.

Po želji, razmutite aru prah u hladnoj vodi u činijici. Sipajte smesu u čorbu i dobro promešajte. Kuvajte dva-tri minuta dok se čorba ne zgusne.

Skinite s vatre i služite posutu svežim peršunom.

SAVETI

- Kad birate između vode i supe za spasavanje jetre, imajte u vidu da će supa, u zavisnosti od sastojaka, dati bogatiji ukus. Gotova supa od povrća nije prigodno rešenje jer je teško naći supu bez soli i ulja, s prirodnim začinima i bez aditiva. Da biste olakšali sebi, možete unapred pripremiti supu za spasavanje jetre i zamrznuti je (možda i u vidu kockica za led) da bi vam bila pri ruci za recepte kao što je ovaj.



MINI-PICE OD KROMPIRA

Osam mini-pica / dve do tri porcije

Ove divne mini-pice od krompira mogu da zadovolje žudnju za picom a da se posle njih ne osećate tromo. Nafilujte osnove pica sosom od paradajza i svojim omiljenim povrćem i prionite na jelo s radošću!

1 kg krompira, oljuštenog i iseckanog na kockice
1 kašičica belog luka u prahu
1 kašičica crnog luka u prahu
1 kašičica suvog origana

SOS

¼ šolje paste od paradajza (nađite neku bez aditiva)
½ kašičica suvog origana
¼ kašičica suve majčine dušice
½ kašičica sirovog meda

OPCIJE ZA NADEV

3 do 4 žuta i crvena čeri paradajza
1 mala glavica crvenog luka, tanko iseckana
2 do 3 pečurke, tanko iseckane
3 do 4 kriške tikvice
Mala šaka rukole
Mala šaka bosiljka

Zagrejte rernu na 200 stepeni. Obložite pleh papirom za pečenje.

Da napravite osnovu, sipajte vodu u šerpu srednje veličine i kad voda provri, stavite korpu za kuvanje na pari. Stavite krompir u korpu, poklopite i kuvajte od pet do deset minuta, dok ne omekša. Uklonite s vatre i ostavite da se potpuno ohladi.

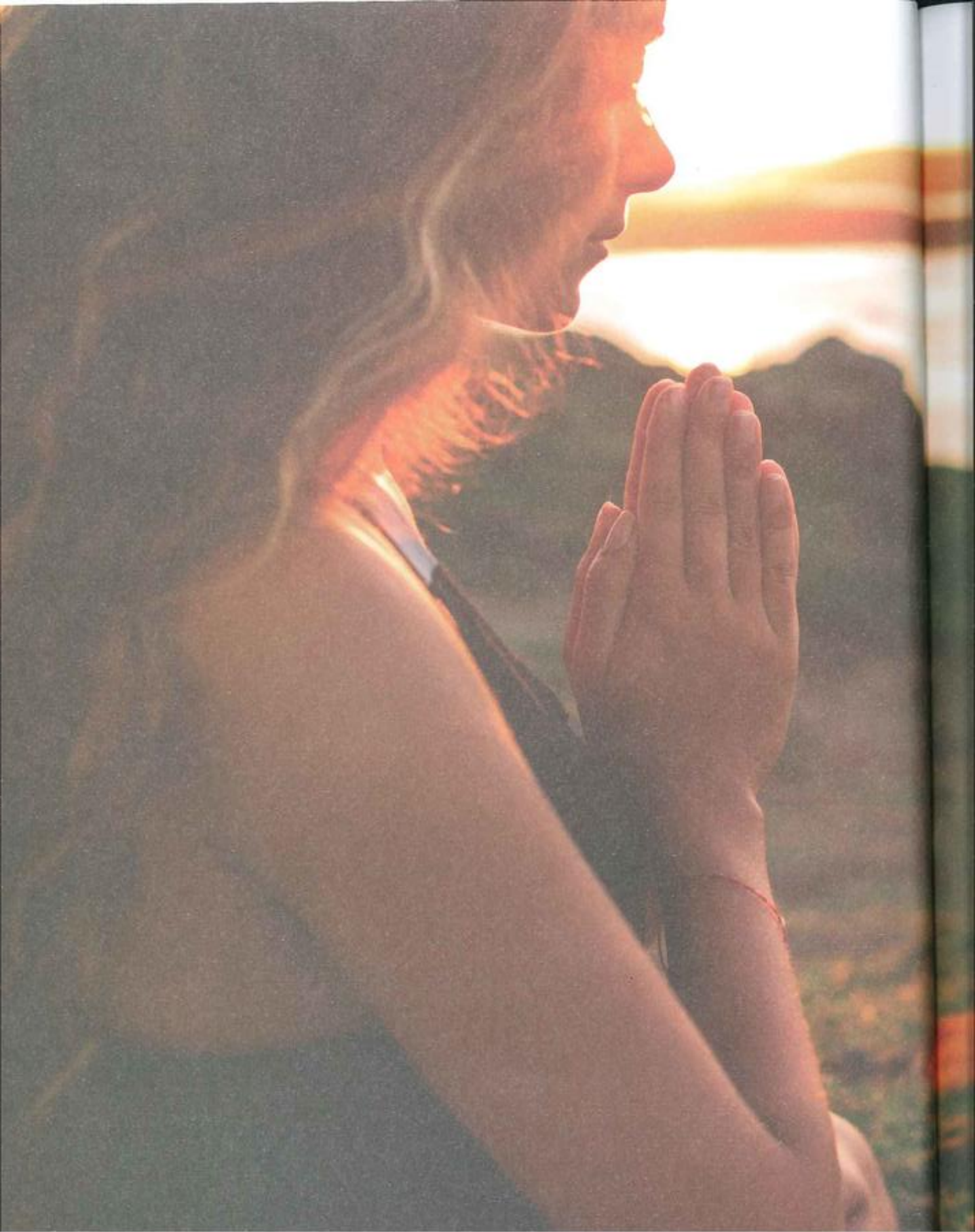
Stavite krompir u činiju zajedno s belim i crnim lukom u prahu i suvim origanom. Ispasirajte viljuškom ili drobilicom za krompir-pire dok smesa ne postane glatka.

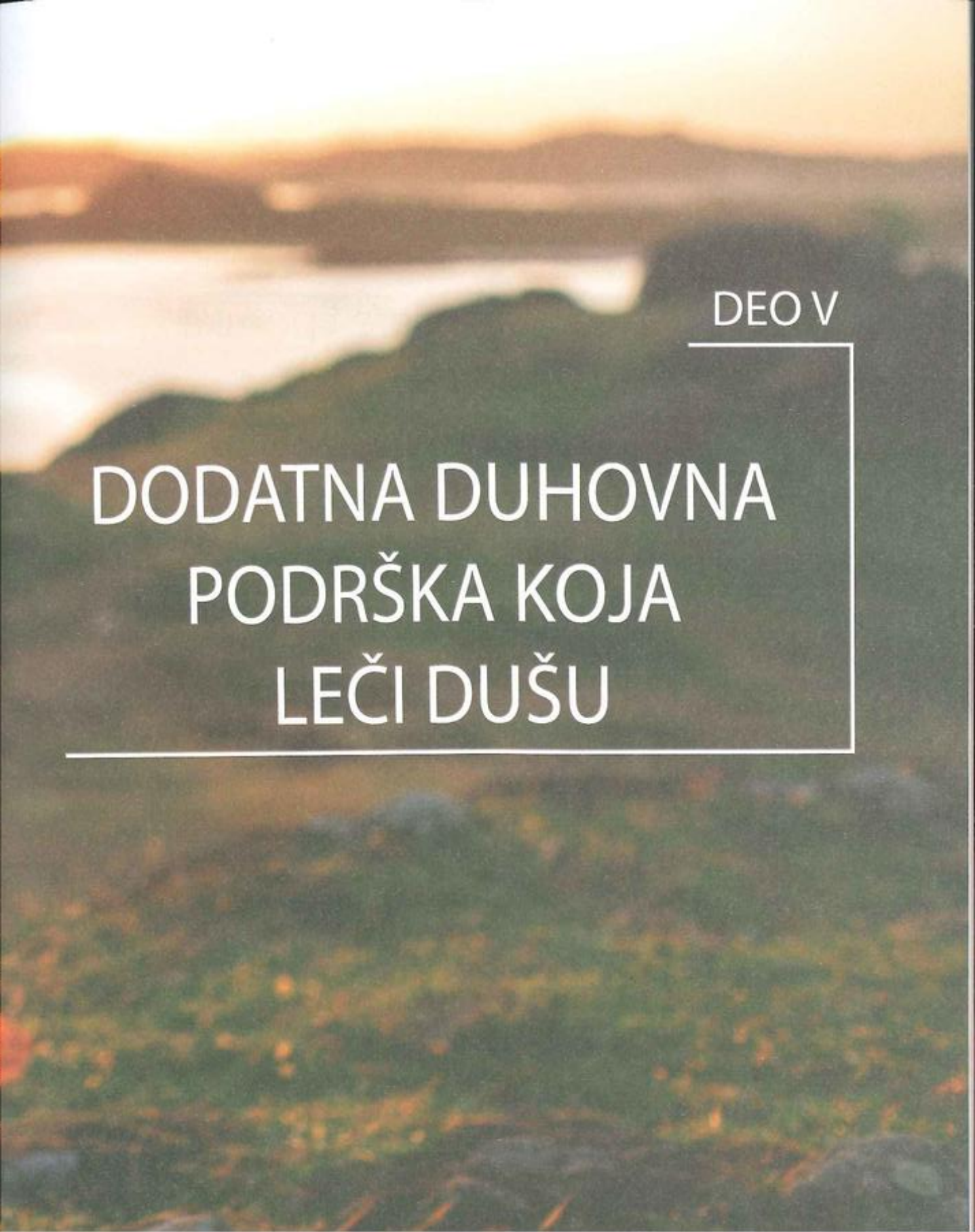
Šoljicom pravite pljeskavice od te smese debljine od dva i po do pet centimetara i od sedam do devet centimetara u prečniku. Stavite ih u rernu i pecite 20 minuta.

Dok se testo peče, napravite sos tako što ćete pomešati pastu od paradajza, suvi origano, suvu majčinu dušicu, sirovi med i dve kašike vode.

Izvadite krompir iz rerne i svaki premažite kašikom-dve sosa od paradajza. Pospite nadev na svaku mini-picu i vratite u rernu još 15–20 minuta, dok ne porumene i ne očvrsnu.

Izvadite iz rerne i dodajte rukolu i bosiljak. Poslužite i uživajte.





DEO V

DODATNA DUHOVNA PODRŠKA KOJA LEČI DUŠU

POGLAVLJE 24

Žive reči za autsajdere i poruka za kritičare

Maltretiranje: vi to ne zaslužujete. Kroz šta god da ste prošli, s kojim god neprijateljima da ste se suočavali u životu, ko god da je pokušao da vas spreči da činite dobro: vi to niste zaslužili. Možda ste morali da trpite zato što nije bilo bezbedno da kažete nekom. Možda nikada niste uspeli da kažete ili uradite ono što ste želeli. Možda ste tek godinama kasnije dobili potvrdu da je u redu da se pobunite protiv situacije koja nije bila ispravna. Možda ste spasli nekoga svojim rečima. Možda ste spasli sebe. Nekako ste to preživeli. Još uvek ste ovde. A dok je život pred vama, možete odlučiti da budete deo moćnog pokreta isceljenja.

Svi znamo da nasilje ne prestaje kad odrastemo. Zdravlje je oblast u kojoj je to potpuno jasno. Nasilje se može desiti kada neko širi napredne informacije o isceljenju, može se desiti kada neko krene da se leči pomoću tih informacija, a može se desiti i kada se neko zapravo i isceli. Ko bi maltretirao osobu koja je prošla kroz iscrpljujući umor i izluđujući bol, i najzad pronašla način da se ponovo oseća živo? Mnogo ljudi, žao mi je što to moram da kažem. Duga istorija sumnje i srama proteže se iza nas kada je reč o patnji i blagostanju – posebno kada je reč o ženskoj patnji i blagostanju. S razvojem društvenih mreža postalo je lakše napasti one koji su dovoljno hrabri da podele svoje priče. U isto vreme, na svu sreću, ljudima koji se bore s hroničnim zdravstvenim problemima postaje lakše da pronađu resurse i pronađu jedni druge.

Kritičko razmišljanje: to nam treba u ovom našem zbunjenom svetu. Hejteri: to nam ne treba. Kritičari žele da nauče. Oni se edukuju o onome što kritikuju i cilj im je da iz toga izostave lično mišljenje, što im ostavlja prostora da ga promene. Hejteri iznose svoje mišljenje bez namere da se promene. Zlostavljanje do kojeg to dovodi nije pravi način. Ipak, moramo se nekako nositi s tim i ostati utemeljeni u prisustvu kritike, pružiti informacije pred mržnjom i pružiti saosećanje pred zlobom. Iznad svega, moramo spasti sebe.

Život može biti veoma težak. Kad ljudi osećaju emocionalni bol, a ponekad čak i fizički, zbog svih trauma koje su doživeli, određeni

deo njih postanu hejteri. U svojoj patnji, prisvajaju mržnju. Da, moramo imati saosećanja prema tim ljudima. Istovremeno, moramo shvatiti da postoji mnogo drugih ljudi u svetu koji su povređeni emocionalnom ili fizičkom patnjom i nikada ne bi počeli da mrze druge. Nikada nikoga ne bi maltretirali ili pokušavali da unište. Ne možemo oprostiti svakom hejteru do te mere da ne poštujemo one koji nikada ne bi naneli teskobu ili bol drugima, čak i usred svoje najgore patnje. Ako ovde ne razumemo razliku između hejtera zarobljenih u tami i bolu koji žele da uvuku druge u svoju noćnu moru i napaćenih ljudi koji žele samo da se drugi što manje muče, oslobađamo hejtere svake odgovornosti.

Da, moramo imati saosećanja. Ne možemo toliko povlađivati drugima da povređujemo sebe. Ako verujemo da su svi dobri, na kraju ćemo pomisliti da mi grešimo. Ako ne shvatimo da postoje hejteri koji bi nam mogli nauditi u našem procesu isceljenja, onda će nas to pogoditi u srž sopstvene vrednosti i sumnje u sebe dok se borimo i pokušavamo da se izlečimo. Tama tako deluje. Dobri ljudi imaju običaj da sami sebe prekorevaju i kažnjavaju iako nisu pogrešili. Ako ne shvatimo da postoje pojedinci koji žive u mržnji i sprečavaju da im svetlost uđe u srce i dušu, mogli bismo usput da budemo još više povređeni, a to bi moglo biti štetno za proces isceljenja. Možete se zaštititi znajući da ste dobra osoba i da niste vi krivi i da niste učinili ništa loše da biste zaslužili svoj bol.

Uče nas da su svi na ovom svetu po prirodi dobri. Moj zadatak je da vam kažem istinu kako biste se zaštitili. Ako naivno verujemo da svi paze na naš najbolji interes, tada hejteri mogu na mnogo načina da naštete našoj duši i fizičkom telu. To ne znači da za hejtere nema baš nimalo nade. Neki čudesan događaj može da promeni čoveka. Uvek postoji nada da može doći do preokreta, da svetlost i dobrota mogu ući u čovekovo srce i probuditi ga. Ipak, kolika je šteta dotad naneta? Koliko je ljudi emocionalno povređeno kako bi došlo do ovog buđenja i koliko će godina u budućnosti ti pojedinci ispaštati zato što su žrtvovali sopstvenu dobrobit?

Ovo je poruka za ljude koji se bore i pokušavaju da se iscele. Ovo nije poruka za hejtera kome se ne sviđa ili ne veruje u informacije iz ove knjige, niti da su one pomogle tolikom broju ljudi. Kritičari su ovde dobrodošli. Ako ste jedan od njih, znam da ste dobra osoba. Ovde se radi o podizanju razgovora na drugi nivo, o otvaranju očiju kako biste mogli da vidite dalje od onoga što vam je pred nosom. Moj posao je da pazim na autsajdere koji su prošli kroz pakao i vratili se nazad. Ima ljudi koji su trpeli nasilje i koji su teško povređeni, i to ih je zastrašilo. Ako ste to vi, neka vam ove žive reči posluže kao mala lekcija o hejterima kako vas ne bi povredili ljudi koji pokušavaju da vas uvuku u svoj bol. Zamislite da su ove žive reči vaš alat za zaštitu od nasilja, vaše utočište kada onaj stari osećaj iz školskog dvorišta počne da izbija na površinu.

BOLESNI I NE TOLIKO BOLESNI

Osoba koja se nikada nije osetila poraženo pred svojim zdravstvenim tegobama može brzo da osudi onu koja je bila u toj situaciji. Potpuno je drugačije doživeti malo nadimanja, blage akne, povremeni pad energije ili lagano povećanje telesne težine, nego biti istinski bolestan, godinama tražiti pomoć od više lekara zbog ozbiljnih simptoma koji ometaju funkcionisanje. Bolesnoj osobi koja je na dugom,

iscrpljujućem putu pokušavala da se oporavi od jakog umora, bolova u telu i smušenosti i pokušala i s konvencionalnim i s alternativnim pristupima, koja vrlo dobro zna šta znači voditi borbu protiv nevidljivih neprijatelja, bio bi blagoslov da povremeno ima nadimanje ili izbijanje akni i ništa više. Ne toliko bolesna osoba, koja ide kod lekara samo radi sistematskog pregleda ili možda brze kontrole ponekad, može sumnjati da je hronična patnja uopšte stvarna.

Upravo zbog te udaljenosti ne toliko bolesna osoba može mnogo više osuđivati rešenja za zdravlje i isceljenje – na primer, potrebu za čišćenjem. Toksični teški metali koji nanose štetu našem telu? Patogeni poput virusa koji izazivaju toliko bolesti i simptoma? Sok od celera kao moćan lek za sve to? Lako je smejati se ili odbaciti u stranu ta spasonosna shvatanja ako vas patnja nije prevaspitala.

Ovo nazivam podelom između bolesnih i ne toliko bolesnih. Jer, pogledajmo istini u oči: u današnjem svetu većina ljudi se suočava s nekakvim zdravstvenim izazovima, čak i ako je to izazov s kojim mogu da žive bez smetnje... zasad. U ovom trenutku, ne toliko bolesni mogu uživati u privilegiji što im njihovi zdravstveni problemi nisu zakočili život. To ne znači da će tako ostati zauvek, pogotovo ako počnu da ismevaju upravo one odgovore koji bi im jednog dana mogli spasti život.

Pazi na sve nas

Kada je nekome loše i ne prebrodi svoju tegobu brzo, obično to posle nekog vremena ljudima koji tu osobu okružuju postane bajata vest. Možda ne majci zabrinutoj za svoje dete. A neki od ne toliko bolesnih dovoljno su pristojni da poštuju činjenicu da samo zato što oni sami ne znaju šta je svakodnevna patnja, to ne znači da ono kroz šta drugi prolaze nije stvarno. S druge strane, neki ne toliko bolesni mogu pogrešno protumačiti da srećna okolnost njihovog naizgled dobrog zdravlja znači da su oni superiorni. Pronalaze način da ne razmišljaju o sopstvenoj ranjivosti i umesto toga misle da su jednostavno pametniji, da bolje žive, i da im to daje za pravo da nipodaštavaju priče o patnji i isceljenju. Među ne toliko bolesnima može se javiti samozadovoljstvo, osećaj da bolje razumeju život nego bolesni. Tokom poslednjih decenija, kako su se povećavale stope hroničnih bolesti, istovremeno je rastao i nedostatak saosećanja prema hroničnim bolesnicima.

Neki od ne toliko bolesnih koriste ono što trenutno deluje zdravo i zarađuju mašući time kao „dokazom" da je određeni način života rešenje dok im rastu ugled i popularnost. Čak postaje popularno da lažu, da neko kaže da ima simptom ne bi li zatalasao na društvenim mrežama i postao poznat da bi mogao da predstavi određeni životni stil kao rešenje koje ga je spaslo, a u međuvremenu koristi platformu za promociju svoje kompanije ili da prodaje proizvode. Ovaj fenomen ne toliko bolesnih ljudi koji ne mogu da naprave pokret na društvenim mrežama osim ako se ne pretvaraju da imaju simptome postaje veoma popularan i predstavlja uvredu za ljude koji zaista pate od simptoma. To je samo manipulacija kako bi se privukao broj pregleda. To je iskorišćavanje duge borbe hroničnih bolesnika da im drugi poveruju i shvate ih ozbiljno. Kada ste zaista bolesni i patite i čujete da je neko drugi prošao kroz nešto slično, možda ćete se osećati prihvaćeno. Budite oprezni u šta verujete. Vodite računa da to nije stil života ne toliko bolesnih prikazan na lep način samo da bi namamio bolesne.

Kada se bolesna osoba vrti ukrug tražeći rešenja za hroničnu bolest, ona dolazi do zaključka da medicinska istraživanja i nauka još nemaju sve odgovore. Konvencionalna, funkcionalna, integrativna, holistička, alternativna medicina: sve one i dalje ne nude trajne rezultate. Iako ovo može zvučati kao svetogrđe za ne toliko bolesnu osobu koja se nije susrela s ograničenjima čak ni alternativne medicine – i ma koliko da su dobronamerni ljudi koji se bave medicinom i ma koliko da su napredne tolike oblasti medicine – jednostavno je istina da praktičari nemaju sredstva za lečenje hronične bolesti.

Kad neko ko je bolestan nađe rešenje kao što je sok od celera i počne svakodnevno da ga pije, on zna istinu koju je pronašao. Zna koliko mu je lošije onim danima kada ga ne popije. Poštuje činjenicu da, iako postoji više aspekata koji leče, ovaj jedan alat ima posebnu moć da te pokrene napred ma gde da se nalaziš sa zdravljem. Svestan je da saosećajni duh brine o *svima* nama ako ne dopustimo da nam na put stanu industrije, protivnici, svi oni koji su izgubili svoju moć ili čak i mi sami sebi.

Pronalaženje zlata

O lekovima i načinima izlečenja kruže brojne teorije. Bolesni i ne toliko bolesni imaju potpuno različite stavove o tome. Za ne toliko bolesne može biti gotovo zabavno ili bezbrižno da isprobaju najnoviji trend. Za bolesne je to pitanje preživljavanja. Oni s hroničnim bolestima znaju da, bilo da je to suplementacija jelenskim rogovima, kombuhom, kolagenom, probioticima, kolostrumom, jabukovim sirćetom ili nimom, to i ne pravi neku bitnu razliku. Ovi holistički pristupi, poput mnogih pre njih i toliko onih koji tek treba da se pojave, ne dovode do boljitka kod nekoga ko hronično pati. Sok od celera, s druge strane – lek o kojem sam napisao čitavu knjigu i koji je deo svakog čišćenja opisanog na ovim stranicama – pokazao je milionima ljudi koji ga piju, koji se isceljuju i dele svoje priče, da deluje na sasvim drugom nivou.

Evo ključne razlike između bolesnih i ne toliko bolesnih: budući da su toliko daleko od stereotipa „lenji", ljudi koji su bolesni ulažu trud u protokole isceljenja. Neko ko nije toliko bolestan može probati nedelju dana da pije sok od celera ne obraćajući pažnju na uputstva jer ne čita knjige *Medicinskog medijuma* i ne dobija širu sliku. Greškom dodaje limun, kolagen ili jabukovo sirće u sok od celera, kupuje sok od celera koji je prošao kroz HPP proces (pasterizacija pod visokim pritiskom), pije sok od celera istovremeno dok jede drugu hranu, ili pije sok od celera samo od pet do sedam dana kako bi snimio video za društvene mreže kada isprobava neki novi suplement ili izbacuje gluten onim danima kada mu to ne pada previše teško. Zbog svog polovičnog pridržavanja ključnih uvida, može propustiti prave koristi i pomisliti da je isprobao još jedan simpatičan trend koji nije uspeo. Povrh svega, ne toliko bolesne ljude ne sputava nikakav simptom ili bolest, tako da i ne primete koliko brzo svež sok od celera bez ikakvih dodataka, koji se pije na prazan stomak, može da doprinese kada imate tegobe, kako može da vam popravi zdravlje iako ništa ranije to nije uspelo. Neko ko je bolestan dobro će paziti da sprovede protokol kako treba. Istraživaće informacije Medicinskog medijuma, postaće stručnjak za njih, trudiće se da ih pravilo primenjuje – i zbog toga će primetiti kako mu se život menja.

Kada i jedne i druge čujete kako pričaju svoju priču, bilo bi lako pomisliti da ne toliko bolesna osoba i bolesna osoba rade isto; bilo bi lako

poverovati ne toliko bolesnoj osobi koja tvrdi da se zaista pridržavala i trudila oko protokola. Međutim, kada bolje pogledate, videćete dve potpuno različite situacije: jednu gde je čovek jedva ogrebao površinu i drugu gde je čovek kopao i pronašao zlato. Pažljivo i posvećeno, ove zdravstvene informacije mogu da iscele neke od najtežih tegoba.

HRONIČNA I MISTERIOZNA BOLEST: EPIDEMIJA

Najvažnije sredstvo za odbranu od nasilja i maltretiranja jeste znanje utemeljeno u istini koja potiče s visina. S ovim znanjem nećete sumnjati u sebe kada se suočite s onima koji prete da vam poljuljaju stav i rešenost. Pogledajmo pažljivije *zašto* su neophodne isceljujuće informacije Medicinskog medijuma, koje se razlikuju i od uobičajene alternativne i od konvencionalne medicine: zato što su hronične bolesti učestalije nego ikada. Samo u Americi više od 250 miliona ljudi je bolesno ili ima misteriozne simptome, a taj broj raste. To su ljudi koji vode život smanjenog kvaliteta i za to nemaju pravo objašnjenje bilo od konvencionalnih ili alternativnih medicinskih istraživanja ili nauke, ili žive s objašnjenjima koja im ne deluju dovoljno tačna, ili se zbog njih osećaju još gore, kao što je autoimuna teorija (koja kaže da imunosistem tela uništava žlezde i organe i da morate živeti bez odgovora), ili teorije gena (koja kaže da su vam geni neispravni i mutirani, i dovodi u pitanje suštinu vaše telesnosti i ko ste vi u stvari), ili teorije hormona (gde su za svaki simptom koji imate krivi hormoni). Vi ste možda jedan od ovih ljudi. Ako je to slučaj, možete potvrditi da je medicinska nauka još uvek zbunjena onim što stoji iza epidemije misterioznih simptoma i patnje.

Zašto dopuštamo da nam sistem daje lažne odgovore na osnovu teorija koje nikada nisu ni dokazane? Zato što su medicinska istraživanja i nauka u oblasti hroničnih bolesti stvorili sistem nasilja koji nam slama duh i čak može da nam povredi dušu govoreći nam laži o našem telu koje nikada nisu bile istinite. Ne mislim na sve one dobre ljude koji se bave medicinom i proučavanjem hroničnih bolesti iz najplemenitijih pobuda. Govorim o sistemu koji i njima uništava duh. Ovaj skup alata protiv maltretiranja možete koristiti protiv tog sistema i protiv ne toliko bolesnih ljudi koji su poverovali medicinskim istraživanjima i klevetama koje nauka iznosi protiv tela. Sada imate način da se odbranite od laži koje govore da je vaše telo falično ili da samo sebe napada.

Polje sputano finansiranjem

Da budem jasan, kao i uvek, poštujem dobru medicinsku nauku. Ima toliko mnogo neverovatno talentovanih lekara, hirurga, medicinskih sestara, pomoćnika, tehničara, istraživača, hemičara i drugih koji obavljaju ogroman posao u konvencionalnoj i alternativnoj medicini. Imao sam privilegiju da radim s mnogima od njih. Hvala Bogu na ovim saosećajnim iscediteljima. Otkrivati kako da se razume naš svet putem strogog, sistematskog ispitivanja jedno je od najviših zamislivih nastojanja.

Većina lekara ima urođenu mudrost i intuiciju koje im govore da im zdravstvo ne daje ono što im je potrebno kako bi pružili najbolju dijagnozu i plan lečenja kada je reč o hroničnim bolestima. Koliko puta ste čuli: „Ne postoji poznati lek za [unesi naziv bolesti]"? Mogli biste uneti ekcem, psorijazu, lupus, MS, ALS, Alchajmerovu bolest, Hašimotov tireoiditis, sindrom policističnih jajnika, endometriozu, fibromialgiju,

bilo koju autoimunu bolest, sada i lajmsku bolest, a spisak može da se nastavi sve dalje i dalje. Čak i na najboljim, najelitnijim medicinskim univerzitetima, postoje lekari koji su diplomirali kao najbolji u svojoj klasi i koji iskreno priznaju da su školu završili nespremni za rad s hronično bolesnim pacijentima. Morali su da nauče da se sami snalaze. A postoje i lekari koji veruju da im škola daje sve odgovore i iz nekog razloga misle da njihovo školovanje savlađuje misterije hroničnih bolesti; smatraju da je sve ostalo besmislica i hokus-pokus, što je žalosno jer žive u poricanju miliona ljudi koji pate bez stvarnih odgovora.

U svakom slučaju, nisu krivi lekari ili istraživači što medicinska industrija nije uspela da reši misterije hroničnih bolesti. Svakodnevno, neverovatni, briljantni umovi nauke nalete na otkrića koja zahtevaju zeleno svetlo investitora i donosilaca odluka na vrhu. Sprečava se dalji razvoj na hiljade otkrića koja bi zaista mogla promeniti život ljudi nabolje, a pojedinci na polju nauke se sputavaju.

Ideal protiv stvarnosti

Medicinsku nauku ponekad tretiramo kao čistu matematiku, kojom upravljaju isključivo logika i razum. Iako se ponekad prepliću, matematika i medicina nisu isto. Matematika je konačna; medicina nije. Prava nauka odnosi se na ishod, rezultat primene teorije. Možete koristiti matematiku u medicini; možete je koristiti za pravljenje leka, na primer, mada lek ne bi trebalo smatrati održivom naučnom opcijom sve dok ne bude dokazan rezultat, dodatno potvrđen brojevima. Naučne laboratorije su često igraonice visokointeligentnih ljudi koji metodično kombinuju različite materijale kako bi testirali različite hipoteze i teorije dok investitori na njih vrše pritisak da požure s povoljnim ishodom. Često se teorije tretiraju kao činjenice pre nego što uopšte dobiju priliku da budu dokazane – ili opovrgnute. To je posebno slučaj s hroničnim bolestima. Izuzetno je retko u medicini hroničnih bolesti da uopšte dobijete direktan odgovor koji je tačan.

Zar ne bi bilo lepo kad bi nauka bila ideal kakvim je ponekad smatramo? Kada bi ona bila delatnost u kojoj novac nikada nije važan i samo istina pobeđuje? Kao i svako ljudsko nastojanje, medicinska nauka se još razvija. Pomislite na nedavno prepoznavanje mezenterija kao organa. To aktivno, mrežasto vezivno tkivo sve vreme se skrivalo naočigled svih u crevima i čak je usput prepoznavano, ali tek sada počinje da dobija pune zasluge. Još toga tek sledi; svakodnevno se dešavaju nova otkrića. Nauka se neprestano razvija, pa se teorije koje jednog dana izgledaju kao da idu ka velikom otkriću sledećeg dana mogu ispostaviti zastarelim ili čak štetnim. Ideje koje se jednog dana čine smešne mogu se sutradan pokazati kao spasonosne. To u prevodu znači da nauka još nema sve odgovore.

Već smo čekali sto i više godina na stvarne uvide iz medicinskih zajednica o tome kako ljudi koji žive s hroničnim zdravstvenim problemima mogu da ozdrave – i ti uvidi nisu došli. Ne bi trebalo da čekate još pedeset ili više godina da naučna istraživanja puste prave ljude da pronađu prave odgovore. Ne bi trebalo da čekate čitavog života da medicinska istraživanja i nauka prestanu da ignorišu istinu da još nemaju odgovore za hronične bolesti i da prestanu da forsiraju neutemeljene teorije i predstavljaju ih tako da izgledaju kao odgovori, ostavljajući ljude bez snage i bez rešenja. Ako ste vezani za krevet, vučete se danima ili se osećate izgubljeno u vezi sa zdravljem, ne bi trebalo da provedete još jedan

takav dan, a kamoli još jednu deceniju. Ne bi trebalo ni da gledate kako kroz to prolaze i vaša deca – a ipak se to dešava milionima ljudi.

VIŠI IZVOR

Zato je uzvišeni duh, božji izraz saosećanja, koga nazivam saosećajnim duhom, u moj život ušao kada sam imao četiri godine: da me nauči kako da vidim prave uzroke patnje ljudi i da te informacije prenesem svetu. Ako želite da saznate više o mom poreklu, pronaći ćete moju priču u knjizi *Medicinski medijum: Tajne koje se kriju iza hroničnih i misterioznih bolesti i kako se konačno izlečiti.* Skraćena verzija je da mi saosećajni duh neprestano govori na uho, jasno i precizno, kao prijatelj koji stoji pored mene i obaveštava me o simptomima svih koji me okružuju. Pored toga, saosećajni duh me je, kad sam bio mali, naučio da fizički skeniram ljude, kao posebno moćna magnetna rezonanca koja otkriva sve blokade, bolesti, infekcije, problematična područja i prošle probleme.

Mi vas vidimo. Znamo protiv čega se borite. I ne želimo da se borite ni trenutak duže. Moje životno delo je da vam dostavim ove informacije kako biste mogli da se uzdignete iznad mora zbunjenosti – buke i retorike današnjih pomodarstava i trendova u zdravlju – kako biste povratili svoje zdravlje i išli kroz život pod vlastitim uslovima.

Materijal u ovoj knjizi je autentičan, prava stvar, i cilj mu je vaša dobrobit i isceljenje. Ova knjiga nije poput ostalih knjiga o zdravlju. Ovde je spakovano toliko toga da ćete možda želeti da se vratite i čitate je iznova kako biste dobili sve informacije koje su vam potrebne da biste se izlečili i zaštitili sebe i svoje voljene. Ponekad se čini da su ove informacije suprotne onome što ste čuli ranije, a ponekad zvuče bliže drugim izvorima, sa suptilnim i ključnim razlikama.

Ovo bi moglo zvučati slično zdravstvenim informacijama koje već postoje zbog toga što sam, pre nego što sam počeo da objavljujem knjige *Medicinski medijum*, proveo prethodnih trideset i više godina šireći ove napredne medicinske i duhovne informacije među desetinama hiljada ljudi, od kojih su mnogi bili profesionalci na polju zdravlja kojima je bila potrebna pomoć s najtežim slučajevima. Tokom godina, hronični bolesnici, zajedno s lekarima, medicinskim sestrama i trenerima, naučili su informacije iz mojih predavanja i mojih ličnih smernica koristeći saosećajni duh i proširili su ih na druge izvore. Pošto su ovi drugi izvori pomešali te informacije s pogrešno usmerenim idejama, primetićete da, kad u svetu čujete verzije ovih zdravstvenih informacija, one imaju rupa i nedostataka. U ovoj knjizi i ostalim knjigama iz serijala konačno ste pronašli pravi izvor. Cela istina je ovde. Nije prepakovana ili reciklirana teorija udešena tako da zvuči kao novo razumevanje hroničnih simptoma i bolesti. Ove informacije ne potiču iz falične nauke, interesnih grupa, medicinskih finansiranja s posebnim zahtevima, problematičnih istraživanja, od lobista, unutrašnjih podmićivanja, ubeđenih sistema uverenja, privatnih panela influensera, opklada vezanih za polje zdravstva ili pomodarskih zamki.

U potrazi za istinom

Te prepreke – od interesnih grupa preko trendova do isplativosti – ometaju medicinska istraživanja i nauku da prave skokove i šire granice poznatog na polju hroničnih bolesti i onoga

što ih leči. Razmislite o ovome: ako ste naučnik s teorijom, nakon što ste je usvojili, morate da privučete investitore. To znači da treba da im se obratite. Ako se investitorima sviđa vaša prezentacija, to je obično zato što žele da vide određeni ishod i zato finansiraju vaš poduhvat. Ovo prati nesagledivi pritisak da se proizvedu povoljni, opipljivi rezultati i dokazi koji opravdavaju količinu novca koju su investitori uložili. Naučnici koji se nalaze u ovom položaju plaše se da, ako dožive neuspeh, nikad više neće naterati drugog investitora da podrži novu teoriju i da njihovo ime neće imati nikakvog ugleda u profesiji.

To ne ostavlja mnogo prostora naučnicima ili laboratorijskim tehničarima da slede ono što bi trebalo da bude prirodni put ispitivanja: da se ideje ponekad ne ostvaruju, da krenu u neočekivanim pravcima ili otkriju da su neka temeljna uverenja, s kojima je taj poduhvat najpre i započet, neispravna. Ovo suženje dovodi u pitanje da li su navodno revolucionarni rezultati istraživanja o kojima čitamo uvek toliko povoljni koliko deluju. Kada spoljni izvori imaju interes da prikriju određene istine radi sopstvene koristi, dragoceno vreme za istraživanje i novac troše se u neproduktivnim oblastima. Određena otkrića koja bi zaista unapredila lečenje hroničnih bolesti se ignorišu i gube finansiranje, što zatvara vrata za napredak virusologije i za pronalaženje ključnih spasonosnih otkrića radi prevencije autoimunih bolesti. Naučni podaci koje smatramo apsolutnim mogu, zapravo, biti iskrivljeni – kontaminirani i manipulisani – a zatim ih drugi zdravstveni stručnjaci tretiraju kao zakon, iako su u suštini netačni. Zbog toga je nastojanje da se ide u korak sa zdravstvenim informacijama toliko zbunjujuće i kontradiktorno. Većina toga nije istina.

Čišćenja Medicinskog medijuma već su se pokazala kao efikasna, testirana u rukama ljudi i u njihovim domovima bez zadnjih namera ili finansiranja koja nameću određeni ishod. Samo raste dokumentacija o tome da čišćenje 3:6:9 i druge tehnike čišćenja Medicinskog medijuma, kao i informacije Medicinskog medijuma, pomažu ljudima. Iz dana u dan sve se više i više potvrđuju. Milioni ljudi oporavljaju se zahvaljujući soku od celera, od kojih mnogi ne menjaju ništa u životu osim što su dodali sok od celera izvodeći ga iz oblasti teoretskog u domen medicinske istine. U svom izvornom značenju, nauka je znanje. Nisam video sigurnije znanje od znanja u očima nekoga ko je, nakon što je sve isprobao, zahvaljujući informacijama Medicinskog medijuma, kao što su sok od celera, smuti za detoksikaciju teških metala i čišćenje 3:6:9, ustao iz bolesničke postelje i povratio životnu snagu.

Gde su izvori?

Uz sve činjenice i brojeve o čišćenju i hroničnim bolestima u ovoj knjizi, primetićete da niste videli citate ili navođenja naučnih studija iz neproduktivnih izvora. Ne treba da brinete da će se ove informacije pokazati kao pogrešne ili falsifikovane, kao što se pitate kada su posredi druge knjige o zdravlju, jer sve zdravstvene informacije koje ovde iznosim potiču iz čistog, neometenog, naprednog, nezamućenog izvora – iz višeg izvora: od saosećajnog duha. Ništa ne isceljuje tako dobro kao saosećanje.

Ako ste osoba koja veruje samo u ono što nauka ima da kaže, znajte da i ja volim nauku. Ali kada je reč o hroničnim bolestima, industrije koje koriste nauku za konvencionalne i „prirodne" medicinske tretmane uglavnom prodaju lekove i nutraceutike i često su korumpirane.

Iako živimo u sjajnom vremenu, gde se napredak stalno širi, od operacija na srcu do snimanja raka, takođe smo bolesniji i umorniji nego ikada ranije u istoriji. Da medicinski radnici imaju bilo kakvu ideju šta zaista uzrokuje patnju ljudi, dogodila bi se revolucija u načinu na koji razmišljamo o gotovo svim aspektima svog zdravlja.

Za razliku od mnogih drugih oblasti nauke, koje su snažno zasnovane na merenjima i matematici, naučno razmišljanje o hroničnim bolestima još uvek je teoretsko – a današnje teorije sadrže vrlo malo istine, zbog čega se toliko ljudi još uvek muči s hroničnim simptomima i oboljenjima. Ako se bude nastavilo ovako, doći ćemo do toga da uopšte više neće biti istraživanja u kojima agende i interesi ne usmeravaju ishode protiv vaše koristi. Ovaj trend je razlog zašto je naučna zajednica izneverila zajednice hroničnih bolesti ostavljajući i lekare na cedilu, kao i stotine miliona ljudi da pate. Ne treba i vi da budete jedan od njih.

SVE DOVODITE U PITANJE

Nekada davno živeli smo po diktatu autoriteta. Rečeno nam je da je Zemlja ravna, a zatim da se Sunce okreće oko Zemlje, pa smo u to verovali. Te teorije nisu bile činjenica, a ipak su se ljudi prema njima ponašali kao da to jesu. Ljudi u to vreme nisu smatrali da je život nazadan; život je prosto bio takav kakav je. Svako ko bi se izjasnio protiv statusa kvo izgledao je kao budala. Onda je došlo do promene paradigme nauke. Ljudi koji su postavljali pitanja – predani istraživači i mislioci – koji nisu pristajali da „činjenicu" prihvate kao datu vrednost, konačno su dokazali da analiza može otvoriti vrata za mnogo dublje, istinsko razumevanje našeg sveta.

Sada je nauka postala novi autoritet. U nekim slučajevima, ona spasava živote. Na primer, hirurzi sada koriste sterilne instrumente jer razumeju rizik od kontaminacije koji stari hirurzi nisu uviđali. Međutim, samo zato što smo imali koristi od određenog napretka, ne možemo prestati da aktivno ispitujemo. Vreme je za sledeću promenu paradigme. „Zato što nauka tako kaže" nije dovoljno kada su u pitanju hronične bolesti. Da li je to *dobra* nauka? Kakvo finansiranje stoji iza nje? Da li je uzorak bio dovoljno raznovrstan? Dovoljno velik? Da li se s kontrolama postupalo etički? Da li je uzeto u obzir dovoljno faktora? Da li su merni alati bili dovoljno napredni? Da li analiza utisnuta na rezultatima priča drugačiju priču od samih brojeva? Da li je istraživanje požurivano? Da li je bilo pristrasnosti? Da li je neki influenser stavio prst na vagu? Neka naučna istraživanja će se sjajno pokazati na ovom ispitivanju. Neka će otkriti pukotine: isplate, mito, male uzorke, loše kontrole. Reč *nauka* koristi se kao da joj se moramo pokloniti bez pitanja – jer se nismo onoliko odmakli od autoritativnog sistema uverenja koliko mislimo. Do napretka ne dolazi ako se ne dovede u pitanje sam okvir – a danas nam u našem društvu nije dozvoljeno da sumnjamo u naučni okvir.

Trendovi ne izgledaju uvek kao trendovi. Oni se često maskiraju kao racionalni medicinski savet. Toliko zdravstvenih informacija zapravo je samo ponavljanje ili je, još gore, igra gluvih telefona. Moramo biti oprezni kada neko pošalje poruku s određenim ciljem, tako da se ona, kada stigne do nas, sasvim izvitoperi. Dobri primarni izvori nekada su bili zlatni standard. Sada, u velikoj borbi oko sadržaja, neka istraživanja za zdravstvenu literaturu se požuruju i objavljuju se na osnovu jednog dovoljno zvučnog izvora. Moramo se osvrnuti na posebne interese onih

koji ih tumače i objavljuju. Čak i sami rezultati istraživanja – može li im se verovati?

Tu su i oni kojima je zdravstveno istraživanje hobi, pa objavljuju članke na internetu, a iza njih ne stoje naučne studije – što ne sprečava druge ljude koji se zdravljem bave iz hobija da citiraju te članke kao da su zasnovani na nauci. Kada vidite ove naslove, možda nećete ni pretpostaviti da tu nije izvedena nikakva naučna studija. Još jedna taktika na koju treba obratiti pažnju: članci koji su datirani unazad ili promenjeni po potrebi. Na primer, danas bi mogao da se napiše članak s informacijama koje su nedavno ukradene, a zatim bi se taj članak objavio na internetu sa starijim datumom kako bi izgledalo kao da su informacije bile poznate pre više godina. Starim člancima se takođe potajno manipuliše. U današnje vreme u ovoj oblasti integritet i pravičnost više nisu norma.

Ratovi hrane

Nauka se tako često koristi kao mehanizam napada. Etiketa nauke može se koristiti da se izvrne sve što je moguće. Uzmimo kao primer ratove hrane. Tabor vegana i vegetarijanaca bori se s paleo i keto taborom služeći se naukom kao mačem i štitom. Paleo i keto ljudi bore se s veganima i vegetarijancima služeći se naukom kao *svojim* mačem i štitom. I jedni i drugi koriste istraživanja kako bi opravdali svoje stavove – jer možete pronaći studiju koja bi opravdala praktično sve. Nema veze da li je autentična i da li drugi istraživači uopšte podržavaju njene metodologije. Nema veze što je posmatrala samo od deset do dvadeset ljudi istih godina i porekla koji su plaćeni da učestvuju, i što to iznosi grube generalizacije i dezinformacije.

Treba da sedimo i slušamo sve što dolazi posle reči *nauka* jer konvencionalno razmišljanje želi da verujete da nauka nudi jasne odgovore. Ljudi sa svih strana bilo koje debate naučili su da to okreću u svoju korist. Da li ste spremni da poverite svoj život taktikama debate? Trebalo bi da vam bude sumnjivo kada nauka igra i napad i odbranu u dva zaraćena tabora; to bi trebalo da vam kaže da nešto od te nauke ne može biti istinito. Nešto od toga je falična nauka, nešto od toga je lažna nauka, i nešto od toga je nerazvijena nauka. Svaka strana koristi nauku koja je posebno prilagođena njenom cilju. Nauka o životinjskim proizvodima ne veruje u nauku zasnovanu na biljkama. Nauka zasnovana na biljkama ne veruje u nauku o životinjskim proizvodima. Ovi naučni entiteti okrenuti su jedan protiv drugog. U međuvremenu, konvencionalna medicina još ne tretira hranu kao lek. Konvencionalna medicina ne podržava nijedan od ovih entiteta nauke o hrani. Dakle, čija je nauka stvarna i legitimna, a čija nije?

Kada čak ni nauka nije dovoljna, učesnici u ratovima hrane napadaju emocionalni aspekt sistema uverenja protivničke strane. Vegani i vegetarijanci govore paleo i keto taboru da oni ubijaju životinje. Paleo i keto ljudi govore veganima i vegetarijancima da oni izgladnjuju sebe i svoju decu.

Za to vreme, svi oni i dalje obolevaju. *Bez obzira na istraživanja ili verovanja koja navode u pokušaju da opovrgnu drugu stranu, svi se susrećemo sa zdravstvenim izazovima koje ne razumeju ni oni sami ni nauka.* Možda bolest dođe i prođe... a onda se vrati tri meseca ili tri godine kasnije. Lako ju je zanemariti i zaboraviti na nju prvi put. Kada neko ponovo postane žrtva zdravstvenih tegoba – na primer s autoimunim oboljenjem kao što su ekcem, psorijaza, ME/CFS, MS, celijakija, lajmska bolest ili Hašimotov tireoiditis, ili sindrom policističnih jajnika, endometrioza, miomi, anksioznost, depresija,

smušenost, nadimanje, Kronova bolest, kolitis ili vrtoglavica – to može izazvati sumnju. Sistem uverenja kojeg su se prethodno pridržavali sada postaje predmet razmatranja. Ako su od početka bili nepoverljivi prema veganstvu i naišli na probleme u ishrani na biljnoj bazi s visokim sadržajem proteina ili masti, biljna hrana izgleda kao laka meta koju će okriviti što su bolesni. Kad se razboli neko iz tabora životinjskih proteina, ponekad će kriviti hranu. Ali češće, budući da životinjski proteini zauzimaju tako uzvišeno mesto u današnjem društvu, ta hrana ne snosi krivicu. Umesto toga, ta osoba traži druge probleme i preispituje svoje stavove i pita se da li razmišlja dovoljno pozitivno, ponekad odlazi u duhovno utočište jer misli da je svojim mislima prouzrokovala opadanje zdravlja. Ili za to možda krivi komad voća koji je pojela, ili traži plesan, ili krivi stres.

Ljudi iz oba tabora često vode borbu protiv vetrenjača dok traže lekare alternativne medicine i stalno brinu zbog mikrobioma, prekomernog rasta bakterija u crevima, problema s metabolizmom ili nedostatka hranljivih sastojaka. Vrlo je lako ubediti biljni tabor da su njihovi simptomi uzrokovani nedostatkom vitamina, minerala, ili posebno proteina, kandidom ili propusnim crevima. U međuvremenu, tabor životinjskih proteina podjednako oskudeva u hranljivim sastojcima, mada je mnogo manja verovatnoća da će njihova ishrana doći na stub srama u doktorovoj ordinaciji. Umesto toga, čuće da je to zbog mutacija gena ili da je bolest autoimuna. Svakako, mogu se dogoditi neka manja poboljšanja kada bilo koji tabor počne da uzima razne suplemente i malo menja svoju rutinu i ishranu. Za skoro sve njih, poboljšanja će biti samo privremena jer su svi još uvek izgubljeni. Sve je to još uvek igra pogađanja.

Kod ozdravljenja nije bitan odabir strana ili ono što ste u tom trenutku usvojili kao sistem uverenja – čak i ako je to sistem uverenja zasnovan na izveštajima koje ste pročitali o naučnim studijama. Poenta je da shvatite da smo usput prevareni i da i mi moramo da shvatimo prave razloge zašto smo bolesni.

Otvoreno srce

Nikuda nećemo stići ako tretiramo nauku kao boga i ako tretiramo kao budale one koji dovode u pitanje teorije i pronalaske. Medicina pazi na medicinu. Iako pojedinačni zdravstveni radnici mogu imati najbolje namere, široj industriji nije prioritet dobrobit osobe; industrija je sama sebi prioritet jer mora da održava svoj autoritet. To je najhroničniji vid samoživosti.

Budimo iskreni. Čak i današnja nauka u onim oblastima koje smatramo konkretnim ponekad pokazuje pukotine. Ako ste čuli za opozive delova veštačkog kuka ili mreže za herniju, znate o čemu govorim. To su opipljivi predmeti koji su dizajnirani po preciznim naučnim standardima, zatim su prošli rigorozno naučno testiranje pre nego što su pušteni u upotrebu, pa čak ni taj visokonaučni proces nije bio zagarantovan. Određeni proizvodi su razvili nepredviđene probleme, a oblast nauke koja se činila nespornom ispostavila se pogrešnom. Zamislite onda kolika nesigurnost ostaje u naučnom razumevanju hroničnih bolesti i u razumevanju kako ih čišćenje može ublažiti. Čišćenje 3:6:9 nije uređaj koji se može držati u ruci, meriti i analizirati kao potpuno nezavistan od ostatka vas. To je protokol koji stupa u vezu s neotkrivenim ritmovima tela, a svi znamo da je ljudsko telo jedno od najvećih čuda i misterija života. Ako funkcioniše protokol sa sposobnošću detoksikovanja jetre za koju nauka još

uvek ne zna da postoji, da bismo rešili probleme u svom telu za koje nauka još uvek ne zna, kako možemo verovati bilo kojem izvoru koji kaže da je čišćenje izmišljotina? Ponovo, nauka je ljudska delatnost koja se stalno razvija, i taj razvoj uključuje dekodiranje ljudskog tela. Potrebna je stalna budnost, prijemčivost, skromnost i prilagodljivost da bi taj posao zaista napredovao.

Ako nikada niste imali problema sa zdravljem, ako niste godinama patili bez rešenja za svoje stanje ili ako se osećate zaglavljeno u okviru određenog medicinskog, naučnog ili nutricionističkog sistema uverenja, nadam se da ste ove reči pročitali s radoznalošću i otvorenog srca. Značenje današnjih raširenih hroničnih simptoma i patnje mnogo je veće nego što je iko još otkrio. Ovo što ćete ovde pročitati drugačije je od svih informacija o hroničnim zdravstvenim problemima ili isceljenju koje ste ranije videli. To su informacije koje su pomogle milionima ljudi da se izleče tokom proteklih decenija.

BORBA S DEZINFORMACIJAMA

Kada se osećate snažno, može vam se činiti nezamislivo da onima koji se bore sa zdravljem, kupanje ili pranje zuba mogu biti jednako iscrpljujući kao trčanje maratona. To je jedan od razloga zašto se hronični bolesnici često suočavaju s toliko diskriminacije jer, spolja gledano, mogu izgledati „dobro" ili „normalno". Dok se to ne dogodi vama, nikada ne biste pomislili da će vam reči: „Ali izgledaš odlično!" zvučati tako demorališuće kada se osećate upravo suprotno. Prirodan je ljudski nagon da želimo validaciju za svoju patnju – i za svoje isceljenje. Pa ipak, kada je reč o hroničnim bolestima i kada je reč o *isceljenju* od hronične bolesti, ta validacija može sasvim izostati.

Faktor zastrašivanja

Zdrav skepticizam je jedno ako ga prate i radoznalost i otvorenost. Umesto toga, previše često vidimo nasilnike – jer ponavljam, hronično bolesni uvek trpe maltretiranje. Maltretiranje nije nešto što su svi ostavili za sobom pre više decenija na školskom igralištu. Ono je živo i aktivno na društvenim mrežama, na radnim mestima – u slučaju da čovek s hroničnom bolešću i dalje može da radi – pa čak i u domovima ljudi.

U sve većem broju ljudi koji kriju svoju patnju od sveta koriste društvene mreže da bi se izrazili. Svet na ovo može reagovati iznenađujuće. Kada osoba podeli svoju priču o bolesti, ona će često pronaći prihvatanje na internetu, ili će bar moći da se izrazi. Iako u komentarima može biti onih koji sumnjaju, to protivljenje će biti na prihvatljivom nivou – sve dok osoba ne počne da se isceljuje.

Kada krene da priča svoju priču o oporavku, tada tek predstoji pravo maltretiranje. Tužna je istina današnjice da, kada vojska hroničnih bolesnika ustane i počne da pronalazi olakšanje, tada ti ljudi zaista nailaze na grdnju i optužbe, ponekad čak i na direktni antagonizam. Kad neko pronađe rešenje kao što je sok od celera, mogu ga napasti kao da nema pravo da leči ili deli priču o tome. Tada parada mržnje može da počne.

Gotovo kao da neki ljudi žele da hronični bolesnici ne talasaju, da ćute i trpe. Ne žele da ove hrabre, zaboravljene duše izraze istinu o svojim patnjama, ili još gore, istinu o tome šta ih konačno isceljuje. Sputavanje hroničnih bolesnika daje moć ljudima koji nemaju saosećanja. Zbog toga se oni osećaju bolje nego hronični

bolesnici, imaju bolje mišljenje o sebi iako su sebični i nemaju sluha za druge. To je način da se kontrolišu hronični bolesnici.

Pošto hronični bolesnici obično nemaju samopouzdanja nakon toliko duge patnje, pomahnitali antagonizam može odmah da ih dovede u neugodan položaj, što je upravo rezultat na koji ciljaju okrutne duše koje ne žele da se hronično bolesni oporave ili da se dignu iz pepela – koje ne žele da hronični bolesnici zapevaju od radosti. Žele da se oni osećaju nesposobno, beskorisno i beznadežno kako bi mogli da njima manipulišu energično, sistematski i iskvareno, kako im se prohte.

Znam da ovo zvuči drastično. Voleo bih da to nije istina. Koliko god se ovaj faktor zastrašivanja danas čini novim i svojstvenim internetu i društvenim mrežama, to je taktika koja postoji vekovima. Ljudi s leprom (poznatiji kao gubavci) prošli su kroz to. Ljudi s HIV-om osamdesetih i devedesetih prošli su kroz to. Sada kroz to prolaze svi hronični bolesnici.

Dakle, kada govorite istinu o borbama koje neko vodi u životu, bilo da je to neko vaš bližnji ili vi sami, i kada ukažete da to ne bi trebalo da bude norma, možete privući pažnju. Ali kada se izdignete iznad toga i krenete da delite informacije koje su ispred medicinskih istraživanja i nauke, možete doživeti neočekivane negativne reakcije. Odakle takve reakcije najčešće dolaze? Od ne toliko bolesnih ili od onih malobrojnih koje ne muče nikakvi simptomi (to su najčešće muškarci, uzgred budi rečeno). Uvek imajte na umu da svaka sumnjičava pažnja, kritičari ili negativnost s kojima se suočite u životu kada preduzimate moćne i dobre postupke obično znače da radite pravu stvar. To znači da se ističete – jer to podstiče ljubomoru u svetu neodobravanja.

Zapamtite takođe da je trud koji ulažete u svoje isceljenje dubok i moćan. Nosi poruku drugima kojima su potrebni ta lekovita istina, te isceljujuće informacije, ta inspiracija da bi gajili nadu i da ne dignu ruke. Vaše isceljenje poručuje drugima da postoji izlaz iz patnje i da se i oni mogu izlečiti kada telu ponude ono što mu zaista treba. Kada nadahnete ljude da ustanu iz kreveta i bore se za svoju zdravstvenu slobodu i boljitak – njima se obraćate. Na duhovnom nivou, nema veće službe od uticanja na život ljudi tako da oni vide svetlost i shvate da njihova tela nisu manjkava, da oni nisu loši ljudi, i da zaslužuju da se osećaju bolje, da ozdrave i da se iscele kao i vi. Dakle, posao koji obavljate tako što širite priču o svom isceljenju nadjačava buku i sumnju drugih koji nemaju saosećanja niti ih zanimaju nevolja i patnja ostalih ljudi. Vi sada menjate svet. Morate da zapamtite da postoje tihi, rezervisani posmatrači i slušaoci koji su vas pronašli kad su bili usred borbe i da oni uzimaju vaše reči k srcu. Žele ozbiljno da shvate vaše savete i informacije i da ih primene kako bi se digli iz pepela i iscelili se. Svi smo zajedno u ovome. Ne smemo to da zaboravimo. ♥

Svi smo u ovome zajedno

Otkako sam počeo da delim informacije saosećajnog duha, bio sam blagosloven da vidim kako one menjaju život ljudi koji su ih pronašli. Nakon objavljivanja serijala knjiga *Medicinski medijum*, bio sam neverovatno dirnut kad god vidim da ove informacije stižu do šire javnosti i pomažu hiljadama ljudi.

Takođe sam primetio da su neke od ovih poruka izmanipulisane dok su pojedine osobe vođene karijerom pokušavale da se popnu

na lestvici ugleda i slave. Ovaj pristup dodiruje ogoljeni živac patnje u srži ljudi i iskorišćava ga.

To nije način na koji ovaj dar koji mi je dat treba da se koristi. Saosećajni duh je glas za one kojima su potrebni odgovori, izvor nezavisan od bilo kog sistema prepunog zamki koji su upropastili tolike živote. Volimo kada ljudi postanu stručnjaci za zdravstvene informacije koje delim i kada citiraju ovaj prvobitni izvor i kada nadaleko šire saosećajnu poruku u ime istinskog pomaganja drugima. Duboko sam zahvalan na tome. Ali postaje opasno kada se te informacije iskrive – mešaju se i kvare modernim dezinformacijama, menjaju se tek toliko da zvuče izvorno ili se otvoreno falsifikuju i pripisuju naizgled verodostojnim izvorima koji su bledi u poređenju s pravom istinom. To dovodi do toga da ljudi koji pate od hroničnе bolesti veruju izvorima koji su oteli i izmenili ove informacije, što zauzvrat znači da ljudi kojima je neophodno isceljenje ne mogu da pronađu put do izvora. Ovo govorim jer želim da znate kako da zaštitite sebe i svoje bližnje od zabluda.

Ova knjiga ne ponavlja sve što ste dosad pročitali. Ne radi se o sistemu uverenja koji okrivljuje vaše gene ili tvrdi da vam je telo fališno, niti se radi o varijanti moderne dijete s visokim udelom masti ili proteina kako bi se simptomi zadržali na odstojanju. Budući da ove informacije potiču iz višeg izvora, to nije teorija zasnovana na ljudskom iskustvu. One se primenjuju i proučavaju dok ih ljudi unose u svoj život. Ove informacije su sveže – potpuno novi pogled na simptome koji sputavaju toliko ljudi u životu i potpuno novi pogled na način isceljenja.

Kao što sam ranije pomenuo, poštujem kritičare. Ako ste jedan od tih kritičara, poštujem vas. Kritičari žele da nauče. Kritičari rade i trude se. Pročitaće ovaj materijal, a *zatim* će odlučiti o njegovoj vrednosti, neće ga otpisati a da mu ne posvete vreme kako bi ga razumeli. Razumem ako ste oprezni dok pristupate ovim stranicama. Reagujemo, osuđujemo; to nam je prosto u prirodi. To može biti instinkt koji nas štiti u određenim situacijama; ponekad nas i spasava. U ovom slučaju, nadam se da ćete se predomisliti. Možda ćete osuđivati sebe kada budete saznali istinu. Mogli biste propustiti priliku da pomognete sebi ili nekom drugom.

Želim da postanete novi stručnjak za zaštitu sebe i svoje porodice od patogena i toksina ovog sveta. Svi smo u ovome zajedno kako bismo pomogli ljudima da se izleče.

NISMO SAMI

Dugo nakon što nas više ne bude, ove informacije i dalje će biti dostupne onima koji budu došli nakon nas. U tom smislu su vanvremenske. Ova planeta će i dalje predstavljati izazove, često u obliku patogena i drugih toksičnih problema, ljudima koji žive na njoj. Ljudsko telo će i dalje imati sposobnost isceljenja – ako buduće generacije budu znale kako da iskoriste njegove ritmove čišćenja.

Za mnoge ljude koji su otkrili Medicinskog medijuma te informacije postaju deo njihove porodice. Nadaju se da će ovo biti deo njihovog nasleđa, da će njihovi bližnji nastaviti da koriste ovo isceliteljsko znanje da bi se zaštitili kada više ne budu mogli sami da se štite. Dok smo još ovde, ponekad ćemo morati da se borimo za ove informacije i odbranimo od nasilja. To možemo učiniti s većim osećajem svrhe. Možemo čak i sa smislom za humor.

Kada vas izazovu da se branite, setite se da niste sami. Vi ste deo pokreta osnaživanja. Zauzimajući se za sebe, zalažete se za gomilu ljudi koji gaje nade i snove za svoj život i ne zaslužuju da ih u tome omete hronična patnja.

Hvala vam što ste krenuli sa mnom na ovo isceljujuće putovanje i odvojili vreme da pročitate ovu knjigu. Kada istine koje ovde pročitate budete uneli u svoj život, sve će se promeniti i za vas i za one oko vas.

„Uvek imajte na umu da svaka sumnjičava pažnja, kritičari ili negativnost s kojima se suočite u životu kada preduzimate moćne i dobre postupke obično znače da radite pravu stvar. To znači da vaše svetlo menja svet."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

Emocionalna strana čišćenja

Čišćenje je samo po sebi emocionalan poduhvat. Sama pomisao na to da ćemo promeniti ishranu iz temelja može da nam probudi emocije. Mnogi od nas ne vole promene i bojimo se da krenemo u nešto novo. Čak i ako volite da isprobavate nove stvari, uključujući i novu hranu, možda će i kod vas ideja čišćenja probuditi emocije.

Izazovan je poduhvat promeniti ono što smo navikli da jedemo svaki dan. Toliko nas voli da jede ono što želi, čak i ako to držimo u okviru relativno zdravih granica. Čišćenje je, po defniciji, restriktivno. To važi i za čišćenje 3:6:9. Njegova ograničenja služe da nas zaštite: ono se stara da patogeni koji borave u nama ne dobijaju hranu, da gladuju, da se toksično gorivo koje ih hrani takođe ukloni, a da u isto vreme *mi* ne gladujemo.

Toliko nas ima emocionalne traume vezane za hranu, bilo zbog toga što su nam govorili šta da jedemo kao dete, što su nas prisiljavali da jedemo nešto u školi, što su nam govorili da se ne hranimo ispravno, što nam je porodica zamerala ili nas terala da jedemo drugačije ili što nismo mogli da priuštimo dovoljno hrane tokom odrastanja. Svi trpimo male ili velike emocionalne traume vezane za hranu. Mnoge porodice misle da njihovi tinejdžeri imaju poremećaj ishrane ako počnu da jedu poput nekog prijatelja koji donosi zdravije izbore. Česti su komentari: „Ne unosiš dovoljno proteina", ili „Nauka kaže da ti treba više masti u ishrani da bi bio zdrav." Porodica i prijatelji mogu vršiti pritisak na njih zato što napuštaju čopor.

Kada počnete s čišćenjem, možete se susresti sa sličnim brigama. Zbog drugih se možete osećati kao da niste normalni – ako je „normalno" da svi jedu po više parčića pice, izlaze na večeru i naručuju roštilj ili jedu makarone sa sirom. Kada pokušavamo da jedemo radi svog zdravlja, to može izazvati nesigurnost kod svih drugih jer ih tera da preispitaju sopstveni izbor hrane, a ako ta nesigurnost bude usmerena i projektovana na nas, to može da nam probudi stara emocionalna iskustva s hranom. Ako već imate istoriju poremećaja ishrane, i ako ste se od tada stabilizovali i sada ste na zdravijem mestu, i pokušavate jedno od čišćenja iz ove knjige, možete osetiti tugu ako ljudi oko vas počnu da se plaše da ste se vratili na staro. Možda će vam to prizvati deo onoga kroz šta ste prošli u svojim najmračnijim trenucima.

Imajte na umu da svi imaju nekih problema s hranom. Ne postoji niko ko ih nema jer situacija s hranom nikad nije bila savršena. Naši preci su tokom Velike depresije čekali u redu za veknu hleba, i to nikada nisu zaboravili; prenosili su te priče na pokolenja. Ili ste možda vi živeli u to vreme i sami ste iskusili bonove za hranu, povrh priča koje ste čuli od svojih predaka o propalim usevima ili ranijoj nestašici hrane u toku rata. Od samog početka, briga je bila deo našeg odnosa s hranom jer je hrana deo našeg opstanka. Iz generacije u generaciju, to nam je usađeno.

Mnogo dece za trpezom, a nema dovoljno hrane za sve, i svi odlaze od stola gladni iz dana u dan – to može dovesti do jakih osobenosti u vezi s hranom u odraslom dobu, čak i ako su nam sklonosti toliko duboko usađene kao tehnike preživljavanja da ih nismo svesni ili ako nisu nešto što bi iko nazvao poremećajem ishrane. Tehnike preživljavanja vezane za hranu takođe se mogu ponavljati iz generacije u generaciju, s toliko različitih osobenosti, bilo zato što smo ih naučili od roditelja ili baka i deka, ili zato što se ponavljaju teške okolnosti. Rođaci ne moraju nužno verovati da postoje poremećaji ishrane u okviru njihove porodične linije; oni postaju deo norme. Dezinformacije i pogrešne teorije o hrani takođe se prenose s generacija pre nas. Ispiranje mozga o proteinima od pre nekoliko decenija i dalje traje. Dostupnost i pristupačnost sveže hrane, potreba da se oslonite na konzerviranu hranu ili brzu hranu – to je različito za sve i stvara neravnotežu među nama.

Istina je: svi jedu neuravnoteženo. Kada zdravstveni radnik kaže: „Ma, samo treba da se hranite uravnoteženo", ko kaže da je njegova „uravnotežena" ishrana ispravna ili uopšte uravnotežena? Nije. To je odluka nekog čoveka o tome šta bi trebalo ili šta ne bi trebalo da jedemo, mišljenje u koje je potom uverio grupu zdravstvenih radnika. Uverenja i tumačenja o tome šta je uravnoteženo su opsežna, nasleđena i sveprisutna.

U isto vreme, toliko mnogo ljudi ima velikih problema sa zdravljem. Toliko mnogo ljudi ima u sebi aktivne patogene koji im uzrokuju simptome i oboljenja, a niko to ne razume – ni lekari, ni nutricionisti. Ako to hoćemo da promenimo i iscelimo, moramo promeniti hranu. Informacije Medicinskog medijuma koje delim od saosećajnog duha usredsređuju se na detalje o tome šta treba jesti i šta ne treba jesti u ličnim, pojedinačnim situacijama jer prosto mahanje pojmom „uravnoteženo" nije rešenje. Uravnoteženo za koga? Uravnoteženo za koji zdravstveni problem? Ko zaista zna šta treba jesti ako ne zna stvarne razloge zašto su ljudi bolesni? Sve je to nagađanje.

Zato se nemojte uplašiti kada čujete pojam *uravnotežena ishrana*. Oni koji promovišu tu ideju zbunjeni su i u zabludi. Svi imaju problema s hranom, čak i oni koji kažu da im se život ne vrti oko hrane, da jednostavno žive svoj život. „Ne razmišljam o hrani" ili „Ne robujem pravilima u vezi s hranom" – cela ta priča zapravo je znak da je čovek rob svoje ishrane. Svi smo opsednuti hranom, od različitih ukusa do averzija i emocionalnih problema. Jednostavno iskustvo poput bebisiterke koja pljesne po ruci dete koje zgrabi teglu s keksom moglo bi ostaviti trajni trag, a to čak i ne obuhvata jedenje. Ovakve situacije nemaju kraja. Urežu se u mozak. I nije sve negativno, nikako. Hrana je život. *Moramo* razmišljati o hrani. Ona je stvarnost, a niko nije iznad stvarnosti. Ona je deo ljudskog stanja na zemlji.

Imajte ovo na umu dok krećete na čišćenje. Ako se jave emocije, to je sasvim prirodno – i ubrzo ćemo objasniti zašto. Ako se pojave

žudnje, i one imaju svoje objašnjenje. Živimo s mnogo toga uskladištenog u sebi – emocije, toksini, virusi, neproduktivne bakterije – i oni su međusobno povezani više nego što iko shvata. Čišćenje 3:6:9 i druga čišćenja Medicinskog medijuma su načini da ih se bezbedno oslobodite. Ako svaki trenutak čišćenja nije divan i sjajan i spreman za društvene mreže, ne dozvolite da vas to brine. Sada vi upravljate svojim brodom, a usponi i padovi kako talasi emocija dolaze i prolaze deo su većeg ritma. Držite pogled na horizontu i znajte da je sve to korisno, i da vas priprema da ubirate nagrade i dugo nakon čišćenja, dok vas usmerava ka boljem i zdravijem životu.

DEKODIRANJE ŽUDNJI

Nećete nužno iskusiti žudnje dok ste na čišćenjima iz ove knjige. Žudnja se razlikuje od osobe do osobe i iz dana u dan, pa čak i iz minuta u minut. Ako pak osetite žudnju, ona je vrlo prirodna – ako je istrpite, to vam pomaže da shvatite zašto do nje dolazi.

Odumiranje patogena

Prvo da razjasnimo da žudnja za čizburgerom sa slaninom ili za sendvičem s kobasicom, jajima i sirom tokom čišćenja ne znači da vam telo poručuje da su vam potrebne masti ili proteini. To *jeste* signal koji dolazi iz vašeg tela... samo što ne potiče *iz* samog tela i ne želi da vam pomogne. Kada uskratimo sebi uobičajenu utešnu hranu, emocije počnu da izranjaju na površinu. Jedan od razloga zašto se javljaju žudnje jeste to što virusi i neproduktivne bakterije počinju da gladuju kada se uzdržavamo od problematične hrane. Pošto ne dobijaju hranu koju žele (poput jaja, glutena i mlečnih proizvoda), ovi patogeni počinju da izlučuju signalne hemikalije. Te hemikalije tada mogu da nam uđu u mozak i stimulišu receptore koji šalju poruku gladi podstičući nas da poželimo baš tu hranu.

Kad ovo shvatite, mnogo ćete lakše osetiti izvesno udaljavanje od žudnje i pustiti je da prođe – jer ne želite da udovoljavate sojevima virusa ili bakterija, zar ne? Želite da imate kontrolu tako što ćete im ukloniti izvor goriva i isterati patogene iz svog tela. Žudnje čak možete shvatiti i kao dobar znak jer virusi i bakterije u vašem telu gube na snazi – i pomalo zapomažu dok vas napuštaju.

Kao što ste čitali u dvadesetom poglavlju, „Isceljujuća moć vašeg tela", neki od nas se osećaju i malo bolesnije kad počnu da se čiste. To takođe može imati emocionalni efekat; može probuditi strah i sumnju da je čišćenje prava stvar i nateraće nas da se zapitamo da li bi trebalo da se vratimo svojoj uobičajenoj hrani. U najmanju ruku, to nas može naterati da žudimo za tom utešnom hranom. Korisno je da znamo šta se stvarno događa: da često nosimo u sebi viruse a da to i ne znamo, i da su nam virusi, kao i virusni neurotoksini i dermatoksini, ispunili masne ćelije. Te masne ćelije nas na neki način štite u svakodnevnom životu i doprinose da se osećamo manje bolesno jer deluju kao tampon-zona. Kad započnemo s čišćenjem masnih ćelija, što znači da se oslobađaju virusi i virusni otpad koji su one apsorbovale, možemo se osećati loše neko vreme. Ne morate imati višak kilograma da biste ovo iskusili; ne govorim samo o masnim ćelijama koje mogu biti vidljive kao dodatna težina. Svi u organima imamo masne ćelije koje mogu zadržavati viruse i virusni otpad, tako da svako od nas može osetiti ovo dejstvo čišćenja. Iako nas to može zabrinuti, pa možemo pomisliti da

možda privremeno nazadujemo, to je zapravo znak oslobađanja koje će nas pogurati napred.

Ako se neko oseća lošije tokom čišćenja i suočava se sa izraženijim umorom, to je znak da je veoma dugo u sebi nosio viruse. To znači da neurotoksini – bilo da je reč o nekoj od više od trideset vrsta herpesa zoster, jednoj od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, herpesa simpleks, HHV-6, CMV ili mnogih drugih vrsta neotkrivenih virusa porodice herpesa – već zasićuju telo te osobe, zbog čega je ona bolesna. Kada se očisti, dolazi do oslobađanja još više neurotoksina. Koliko god da je ovo teško, to je prava stvar koju treba da uradimo da bismo se izlečili. Potrebno nam je da ti virusi umru, a kada umru, oslobodiće neurotoksine i dermatoksine. Ne bi nam koristilo da i dalje gomilamo neurotoksine, niti bi nam pomoglo da održavamo viruse živim i aktivnim. Izgladnjivanje virusa i jačanje imunosistema samo će vam pomoći na duže staze, tako da se možete potpuno osloboditi bolesti. Tokom uspona i padova u procesu isceljenja možete se zaštititi ovim znanjem da neverovatno napredujete i pored svega.

Za posebne uvide u emocionalnu stranu čišćenja virusnih neurotoksina, pogledajte „Još tajni čišćenja virusa" kasnije u ovom poglavlju.

Oslobađanje adrenalina

Kada izbegavamo određenu hranu, iza naših žudnji ne kriju se uvek patogeni. Žudnje takođe imaju emocionalnu komponentu. Ljudi obično pripadaju jednoj od dve struje što se tiče ishrane i emocija. Prva struja obuhvata ljude koji jedu da bi sebi skrenuli misli s bola. Kada pripadamo ovoj struji i lišimo se određene utešne hrane, ponekad počnemo da doživljavamo ona osećanja koja smo pokušavali da suzbijemo hranom. Stara poznata tuga, usamljenost, strah, sram, krivica ili bes počinju da bacaju senku na naše misli, ili se čak uvlače u nas kao loš osećaj u stomaku ili stezanje u grudima, i u tom trenutku, užitak koji pružaju pica ili makaroni sa sirom ili sladoled deluje kao savršen protivotrov.

Kažem „pokušavali" da suzbijemo jer se nameće pitanje da li hrana zaista suzbija emocije? Samo privremeno. I da li je suzbijanje stvarni cilj? Verovatno ne – ali isceljenje jeste. Pravo suzbijanje emocija može se dogoditi ponekad, kada ste povređeni i kada se adrenalin koji nosi bol te traume uskladišti duboko u neuronima emocionalnih centara mozga. To obično nije loša stvar; emocionalni zidovi postoje da bi nas zaštitili. Međutim, ne računajući ove zaista potisnute traume, bol ima običaj da ponovo izbije na površinu. Kada počnemo da ga se prisećamo, osećamo poriv da opet pojedemo neku vrstu hrane, i to se može ponavljati iznova ako ne znamo koja hrana zapravo može da pomogne našem mozgu i telu da se iscele.

Jedan od razloga zašto uopšte jedemo hranu za utehu jeste da upije adrenalin koji dolazi s emocionalnim poremećajima ili sukobima. Tradicionalna hrana za utehu (čips, tortilje, pica, makaroni sa sirom, sladoled, špagete s ćuftama, palačinke, pomfrit, jastog s maslacem, pileća krilca, sendviči s cepkanom svinjetinom, sir s roštilja, pržena jaja) obično je masna; ta masnoća je ono što upija adrenalin. Kada mast upije adrenalin, hormon stresa ostaje zarobljen u našim masnim ćelijama – masnim ćelijama koje tada postaju deo nas dok nam se nastanjuju u organima. U ovome je ključ: adrenalin sadrži informacije. Treba reći da adrenalin koji se oslobađao u trenucima nabijenim emocijama sadrži informacije o strahu, povredama, izdaji, tuzi ili stresu koje smo osećali u tom trenutku.

Čim počnemo da uklanjamo ovu hranu za utehu, na primer, kada smo na jednom od čišćenja u ovoj knjizi, stare masne ćelije počinju da se rastvaraju, i to oslobađa zarobljeni adrenalin. Prošle emocije vezane za taj adrenalin mogu isplivati na površinu, a to nam može probuditi želju da posegnemo za hranom koju smo jeli prošli put da bismo ih ponovo ugušili. Racionalno, znamo da posezanje za picom (bilo uobičajenom ili čak veganskom), sladoledom (mlečnim ili ne) ili pecivom (običnim ili bez glutena) može dovesti do ciklusa tuge i depresije. Zadovoljenje koje pruža tradicionalna hrana za utehu traje samo donekle, a mi možemo pojesti ipak samo ograničenu količinu. Ali kod žudnji nije reč o racionalnom. Kako se, dakle, nositi s magnetnim privlačenjem iskušenja? Tako što ćemo se povezati s ovim novim saznanjima o fiziološkim razlozima zbog kojih se žudnje javljaju. Znanje nam daje moć. Čišćenja u ovoj knjizi podrazumevaju da jedete hranu koja vam pomaže da očistite adrenalin umesto da ga skladištite i može vas utešiti u isto vreme i na nivou duha i na nivou duše.

Ne zaboravimo i na drugu struju kad su u pitanju emocije i ishrana. Toj struji pripadaju ljudi koji radije izbegavaju hranu kada pate. Ovaj pristup, koji se često aktivira zato što su emocije ubile apetit ili izazivaju mučninu, može da se pretvori u zavisnost od odsustva apetita, kada se ljudi plaše da jedu jer se tada osećaju kao da gube kontrolu. Oni već osećaju da nemaju kontrolu nad svojim okruženjem ili situacijama koje se dešavaju oko njih ili ljudima u njihovom životu, pa stoga, bilo svesno ili podsvesno, pokušavaju da sprovode ekstremnu kontrolu nad onim što stavljaju u usta. (Ljudi koji pripadaju prvoj struji, oni koji se prejedaju, takođe se često muče s gubitkom kontrole; samo što se oni na drugačiji način nose s tim osećajem.) Kod onih koji se uzdržavaju od hrane, iako im se i dalje mogu javljati žudnje za hranom, i to veoma intenzivno, još je jača žudnja da *ne jedu* ili da jedu vrlo malo. Ne ostaje čovek zauvek u ovom obrascu. Glad će ga pre ili kasnije savladati – jer telo može da funkcioniše samo donekle kada mu adrenalin menja preko potreban šećer u krvi – do te mere da na kraju prelazi u prvu struju. Našim organima, posebno mozgu, potreban je prirodni šećer (glukoza) da bi se ćelije hranile, a mi mogli da ostanemo jaki i da funkcionišemo. Iznenada, neko ko je sebi uskraćivao hranu, mogao bi posegnuti za onom hranom koju se toliko dugo trudio da izbegava – opet, osim ako ne zna koja hrana zapravo može da pomogne mozgu i telu da se iscele.

Oslobađanje toksina

Adrenalin nije jedino što se skladišti u našim organima i masnim ćelijama. Uz adrenalin, tu su i toksini iz okoline i patogeni, kao i toksini iz same problematične hrane. Kada počnemo da se čistimo, ovi toksini mogu isplivati na površinu dok putuju kroz krvotok izlazeći iz tela, a s tim može nastupiti i želja za istom hranom koja je zarobljavala toksine. Uzmimo, na primer, picu. Dok obavljate čišćenje koje isključuje picu, vaše telo konačno može početi da se oslobađa ostataka te hrane. A zajedno s masnim ćelijama i ostacima hrane isplivaće na površinu svi toksini koje je vaše telo pokušavalo da obradi i izbaci u vreme kada ste jeli tu hranu – ili bilo kakav gluten u testu, farmaceutske proizvode kao što su antibiotici u mlečnim proizvodima, toksične hormone, teške metale ili druge toksine koje je ta hrana sadržala i koje je moralo da zakopa jer je tada samo obrađivanje problematične hrane bilo prioritet.

Kada se žudnje jave kao rezultat oslobađanja toksina, to je još jedan primer žudnji izazvanih detoksikacijom i dobar je pokazatelj da se vaš organizam čisti. Da se vratimo na ideju da jaka, određena žudnja za hranom ne znači da vaše telo oseća nedostatke: ako vas tokom čišćenja savlada potreba za čizburgerom, velika je šansa da to znači da vaše telo otpušta patogeno gorivo koje se nalazilo u čizburgeru ili sličnoj hrani koju ste jeli u prošlosti. To je upravo i razlog zašto se čistite: da sve to otpustite. Ako prekinete taj proces tako što ćete uzeti čizburger, sabotiraćete svoju nameru. Ne treba da trošite mentalnu energiju na dešifrovanje onoga što vam žudnja poručuje jer sada znate: odumiranje patogena, rastvaranje masnih ćelija i oslobađanje adrenalina i toksina. Najbolje ćete potpomoći svoj proces isceljenja tako što ćete posegnuti za jednom od ukusnih namirnica koje doprinose čišćenju i podsetiti se zašto tačno to radite.

Oslobađanje zadržane tečnosti

Kada se detoksikujemo, nije reč samo o oslobađanju masnih ćelija. Takođe izbacujemo toksične tečnosti iz limfnog sistema. Kada je naše telo preopterećeno problematičnim činiocima, limfne žlezde se napune gustim i ustajalim žutim muljem prepunim otrova i toksina koji se kreću u rasponu od virusnih i bakterijskih nusproizvoda preko adrenalina koji se oslobađa tokom napetih situacija do otrova i toksina koji su nam preopterećivali jetru i postali zarobljeni u našem limfnom sistemu. Koliko god da je ta tečnost postala zagađena, ona nas štiti; nalazi se u limfnom sistemu kako bi blago razblaživala toksine, tako da je njihova koncentracija manje agresivna.

Kako ova tečnost postaje sve više zagađena problematičnim činiocima, počinjemo da zadržavamo vodu. To može pokazati veći broj na vagi i doprineti problemu s težinom koji bismo mogli pogrešno protumačiti kao nakupljanje sala. U najvećem broju slučajeva znatan procenat debljanja zapravo je zadržavanje vode. Neko bi mogao da nosi oko dva i po ili deset kilograma zadržane tečnosti dok se limfni sistem bori da zadrži toksine. Na primer, mogli biste imati dvadeset kilograma viška, a pet do deset kilograma mogla bi da čini ova zadržana muljava voda. Postoje čak i situacije kada neko ima četrdeset pet kilograma viška, a deset do dvadeset kilograma može biti zadržana voda. Iako nemaju svi toliko zadržane vode, mnogi ljudi zaista nose mnogo vode u svom organizmu.

Kada ljudi počnu da menjaju način ishrane i da se detoksikuju jednim od ovih čišćenja, prvo mogu da dožive brz gubitak kilograma jer ovaj zagađeni mulj napušta limfni sistem i odlazi ka bubrezima i znojnim žlezdama da bi se odatle eliminisao. To je zdrav, pozitivan proces. Takođe ga mogu pratiti određene emocije jer se u nakupljenoj tečnosti može nalaziti adrenalin iz prošlih emocionalnih situacija, mnogo patogenih nusproizvoda (i bakterijskih i virusnih) i drugih toksina. Kada se sve to oslobodi, na površinu mogu izbiti talasi tuge, straha, krivice, srama ili osećaja izgubljenosti i zbunjenosti. Kao što ste videli, toksini su zaista intenzivni u emocionalnom smislu. Neki talasi će biti veći, a neki manji, i oni sa sobom mogu doneti žudnje. Poenta je u tome da se preguraju i izdrže ove kratke, privremene oluje dok se sve oslobađa, tako da možete izaći rasterećeni i jači kad se talasi stišaju i nebo razvedri.

KAKO DA SE IZBORIMO

Ako ste iskusili čak i najblaže emocije vezane za hranu – a svi su ih iskusili – mogli biste osetiti kako neka od njih iskrsava dok sprovodite čišćenje 3:6:9 ili bilo koje drugo. Ako ne konzumirate omiljenu hranu koja vam odvlači pažnju od bola i tuge usled svakodnevnih dešavanja, mogli bi početi da vam nedostaju uobičajeni slatki napitak od kafe, mača late, kiflica s krem sirom ili čak utešna hrana kojoj duže vreme niste naginjali iz razloga koje smo upravo istražili.

Ove žudnje vas ipak neće izbaciti iz ravnoteže jer evo šta razlikuje čišćenja Medicinskog medijuma od svih onih za koje ste ranije čuli ili ste ih probali: osmišljena su tako da vas hrane. Osmišljena su tako da vas neguju. Osmišljena su tako da vam ponude emocionalnu, pa čak i duhovnu podršku dok vam istovremeno pomažu da se iscelite na dubljem fizičkom nivou nego ikada ranije – što na duže staze doprinosi tome da žudnje za hranom počnu da gube kontrolu nad vašim životom.

Dok se čistite, da li će vam biti teško da se odreknete hrane koja vam obično donosi utehu? Naravno da hoće. Ali nema mnogo poente razmišljati o žudnjama budući da tokom celog dana uzimate napitke, ili obroke ili užine koji vašem mozgu daju gorivo za obnavljanje, prijaju vašoj jetri i lako se vare. Ova kombinacija može biti ogromno olakšanje; nemamo pojma koliko pregrejana, preopterećena jetra i premoren digestivni trakt mogu uticati na naše duševno stanje.

A podrška mozgu – stvarna podrška mozgu – može biti pravo otkriće. Toliko smo navikli da izgladnjujemo mozak (i ostatak tela); previše masnoće u krvotoku sprečava ćelije da pristupe i apsorbuju ključnu glukozu. Kada smanjimo masnoću u ishrani i moždane ćelije zapravo počnu da primaju visokokvalitetnu glukozu, a da ne pominjemo blagotvorne mineralne soli iz živih izvora kao što je sok od celera, naš mozak može da se isceli i funkcioniše na novom nivou, što će nam promeniti čitav odnos prema žudnjama i izazovnim emocijama.

Postoje neka čišćenja koja su nepromišljena. Treba voditi računa kako ona mogu emocionalno da utiču na nas. Čak i post na vodi, koji ima svojih koristi kada se pravilno obavlja, može izazvati poplavu emocija i biti isuviše intenzivan za nekoga ko ima istoriju trauma.

S druge strane, čišćenja u ovoj knjizi osmišljena su tako da vas nahrane i zaštite. Mogu vam u potpunosti promeniti odnos prema hrani. Čišćenje 3:6:9 nije osmišljeno tako da oslobađa užasna prošla iskustva i da vas muči. Cela svrha čišćenja 3:6:9 jeste da pruži isceljenje. Sve dok sledite uputstva za čišćenje i ne jedete premalo i ne ulazite u režim gladovanja jer verujete da bi čišćenje to trebalo da bude, onda kada se oslobode emocije, one ne mogu naneti štetu zbog te vitalne glukoze koju čišćenje 3:6:9 – i druga čišćenja Medicinskog medijuma – pruža mozgu.

Ponoviću: glukoza štiti vašu emocionalnu stabilnost. Štiti vas od simptoma posttraumatskog stresa i emocionalnih trauma. Kada postanemo lišeni glukoze tokom čišćenja drugih vrsta, a da ne pominjemo svakodnevnu ishranu bez prirodnog šećera iz svežeg voća i sličnih izvora, dolazimo na opasnu teritoriju. Ako ne rashlađujemo mozak glukozom štiteći emocionalne centre mozga, možemo ući u deficit glukoze i tada smo podložni povraćaju traume. Čišćenje 3:6:9 stvoreno je da učini suprotno. Čak i s čišćenjem monoishranom, dobijate dovoljno glukoze. To je deo same svrhe bilo kog čišćenja Medicinskog medijuma. Glukoza je veoma bitna.

Budite nežni prema sebi

Ideja da se iz ishrane izbacuje neka hrana, čak i za kratak period mini-čišćenja, može da bude kontroverzna. U društvu se predugo oseća srama vezuje za odabir hrane, naročito kad je reč o ženama. Oduvek sam govorio da nisam policija za hranu i to će uvek biti tačno. Zapamtite: kada vidite preporuku Medicinskog medijuma da ograničite ili privremeno isključite neku vrstu hrane, to nikada nije povezano ni sa kakvim osuđivanjem. Čišćenje Medicinskog medijuma nikada se ne bavi suprotstavljanjem vrline i srama. Poenta je isceljenje. A iz medicinske perspektive, sram ne isceljuje. Umesto toga, sram oslobađa grubu mešavinu adrenalina koja nagriza i abrazivna je za nervni sistem i može oslabiti imunosistem.

Ako ste krenuli s najboljim namerama za svoje zdravlje i onda vam se desi grozan, stresan dan u kojem imate bezbrojne sastanke i previše ogladnite i posegnete za hranom koja nije deo čišćenja jer je prosto tu u sobi za pauzu, nadohvat ruke, da li to znači da bi trebalo da vas grize savest? Ne, nikada. Kakav god izbor u jelu da napravite u bilo koje doba, on nije „loš" niti sraman. To je samo izbor koji ste napravili, i sledeći put možete odlučiti drugačije. U slučaju čišćenja 3:6:9, to znači da ćete morati da se vratite na prvi dan jer odabir hrane koja je izvan smernica krši čišćenje. U tim trenucima intenzivne žudnje, možda će biti dobro da se zapitate: „Da li sam u stanju da počnem sve iz početka? Ili je bolje da istrpim ovu žudnju?"

(Kod čišćenja iz trećeg dela knjige, dodajte tri nova dana na kraj čišćenja ako prekršite čišćenje na pola puta. Na primer, ako sprovodite trideset dana jutarnjeg čišćenja, i tokom druge nedelje popijete kafu s mlekom, vratite se na pravi put, a zatim čišćenju dodajte trideset prvi, trideset drugi i trideset treći dan.)

Kada jedete hranu za koju znate da vas ne približava olakšanju od simptoma, ne bi trebalo da kažnjavate sebe. Umesto da usvojite taj umni sklop, pokušajte da se nežno podsetite da je, fizički, najbolji izbor da budete blagi i dobri prema sebi. Kako izgleda ta dobrota? Čini se da bi krajnji trijumf nad sramotom zbog ishrane bio da jedete šta god želite u bilo kom trenutku. Voleo bih da je to istina. *Možete* to da uradite. To je svakako opcija, ako vam resursi dozvoljavaju. To će vas odvesti ka sve većem obolevanju. Saosećanje više liči na pauzu kad god vas obuzme impuls da posegnete za hranom koja nije deo čišćenja. Više liči na ono veliko pitanje: „Da li sam u stanju da počnem sve iz početka?" I liči na poštovanje prema sebi ako je odgovor da ste ovog puta napravili izbor zbog kog ste se pokajali. Ako sredinom čišćenja pojedete neku problematičnu hranu, verovatno ćete ipak osetiti dovoljnu razliku u crevima, raspoloženju ili već na neki drugi način, što će vas podstaći da sledeći put odaberete lekovitu hranu.

Nemojte se junačiti

Možete pokazati saosećajnost prema sebi i ako razmišljate unapred uzimajući u obzir suštinsku istinu da ipak imate apetit. Glad je znak života. Nemate šta da dokazujete tako što ćete celo jutro provesti bez doručka ili preskakati ručak. Zato ne pokušavajte da budete heroj tako što ćete premalo jesti tokom čišćenja! To nikome ne koristi, a ponajmanje vama. Time samo dovodite do toga da funkcionišete na adrenalinu i da se umarate, da postajete razdražljivi i pregladneli (uobičajeno stanje kod ljudi koji praktikuju periodično gladovanje) – do te mere da dolazite u preveliko iskušenje da posegnete za

hranom kojom kršite čišćenje i morate sve ponovo da počinjete.

Kad god možete, planirajte unapred. Pripremite svoje užine i obroke onim danima kada nećete biti kod kuće ili kada ćete biti previše zauzeti da biste zastali i proveli vreme u kuhinji. Razmislite da naručite gajbu namirnica, ako je to ono što vam treba da biste imali dovoljno sastojaka pri ruci. Nosite na posao rashladnu torbu s hranom ili kada imate neke druge obaveze. Razmišljanje unapred će vas spasti kada ste usred stresnog dana i odjednom shvatite da treba da jedete, a samo želite da zgrabite sendvič s tunjevinom s poslužavnika na tom ručku kojem morate da prisustvujete.

Pripremanje za sopstvene potrebe, umesto da se pretvaramo da ih nemamo, dugoročno je efikasnije. Pomaže nam da ostanemo nepokolebljivi kad se suočimo sa žudnjama za hranom – koje su često samo površinske želje. Naša dublja žudnja je da se dobro osećamo. Bez obzira na sve drugo što čujete, niko ne želi da bude bolestan. Svi imamo urođeni impuls da budemo zdravi. Jednostavno, do sada nam nisu ponuđeni alati za to. Sa isceljujućim mogućnostima nadohvat ruke, daleko smo u boljem položaju da osluškujemo tu dublju žudnju i napravimo izbor koji će nas održati na čišćenju kako bi telo moglo da nastavi svoj proces otpuštanja i ozdravljenja.

Dok se isceljujete, verovatno ćete otkriti da površinske želje za hranom počinju da jenjavaju. Neke će nestati jer vam jetra i mozak nisu opterećeni kao ranije i počeli su da dobijaju odgovarajuće snabdevanje glukozom, što vam donosi olakšanje od nekih emocija koje su vas slale ka hrani za utehu. Neke će nestati zato što će vam dovoljno dugo uzdržavanje od problematične hrane pružiti distancu koja vam je potrebna da biste osetili razliku – shvatićete da su vam određene namirnice direktno ometale probavni sistem, nervnu funkciju i druge telesne procese. A neke će nestati zato što vam isceljujuća hrana u čišćenjima Medicinskog medijuma u ovoj knjizi pruža direktnu emocionalnu i duhovnu podršku. (Možete pročitati više o tome u knjizi *Hrana koja menja život*.)

Hrana je tu da nas neguje i možemo da uživamo u njoj.

MASTI I OSEĆANJA

Nakon dužeg perioda čišćenja tokom kojeg niste unosili radikalne masti, možda će vam trebati neko vreme da se prilagodite ponovnom konzumiranju masti. Glavni razlog što smanjujemo ili eliminišemo radikalne masti je, pre svega, da se smanji pritisak na jetru. U suštini, jedemo za jetru kako bismo služili mozgu i ostatku tela, a kao što smo utvrdili, hrana i jelo pogađaju emocionalnu srž svih nas. Imamo toliko problema zbog ishrane, i dok odrastamo i dok živimo u ovom teškom svetu, i potreba da se uzdržavamo od određene utešne hrane podrazumeva skup iskustava koje smo upravo istražili. Hajde sada da ispitamo osećanja koja se naročito javljaju oko radikalnih masti.

Povratak u život

Šta se dešava nakon čišćenja, kada ponovo počnemo da se hranimo raznovrsno? Tada se mogu javiti i emocije. To je zato što na kraju čišćenja često imamo osećaj uspeha i osećamo se emocionalno snažno. Ponekad smo na tako visokom nivou da nismo sigurni da li smo spremni da se vratimo u redovan život. Dakle, nakon čišćenja, ako smo suočeni s malim stresom ili nekim emocionalnim okidačem, a neka

hrana nas namami u prodavnici i odlučimo da je pojedemo, čak i ako je to zdrava hrana poput tahinija ili avokada, možda će nas malo gristi savest. Možda se pojavi osećaj poraza ili neuspeha. Možda ćemo misliti da smo prekršili ili preokrenuli, ili usporili svoj proces isceljenja. Čak i ako nam tako deluje u početku, ne možemo to tako posmatrati. Umesto toga, moramo da vidimo da smo uspeli. Bez obzira na to da li smo u potpunosti izbacili radikalne masti ili smo prosto prešli na mali unos, činjenica da smo to uopšte preduzeli veliko je dostignuće za jetru koje je pomerilo naš proces isceljenja napred.

Naravno, ovde postoji razlika. Nije isto pojesti s nogu kapkejk prepun masti, ispržiti slaninu ili podgrejati smrznutu picu u rerni i ponovo uvesti u ishranu tahini i avokado. Čak i u tim slučajevima, kada smo izazvani i pojedemo čokoladnu tortu ili picu, ili nešto drugo što nije idealno, i dalje moramo da vidimo svoja dostignuća. Ne smemo kažnjavati sebe zbog toga što nas je namamio porok.

Ako želimo da se osećamo najbolje što možemo, onda je odlično da držimo masnoće na minimumu nakon čišćenja kao što je 3:6:9. Veoma je korisno da sprovodimo jutarnje čišćenje u svakodnevnom životu. I telo će vam biti zahvalno ako radikalne masti ograničite na kvalitetnije masti koje ćete konzumirati samo dva-tri dana u nedelji (i to samo u vreme ručka ili kasnije). To znači četiri-pet dana u nedelji kada potpuno izbegavate radikalne masti. Možete čak i da ostanete na režimu bez masnoće izbacujući radikalne masti iz ishrane koliko god dugo želite. Što ne znači da zaslužujete bilo kakvo osuđivanje ako ovo nije izvodljivo za vas. To je jednostavno za nekoga ko je ozbiljno fokusiran i želi ovo kao mogućnost.

Svaki korak koji preduzmemo da se očistimo sjajno je postignuće. Moramo da pogledamo šta smo postigli zato što smo ostvarili određeni nivo isceljenja bez obzira na to koliko smo dugo na čišćenju 3:6:9, čak i ako smo se zaustavili nakon tri dana. To moramo da prepoznamo i da slavimo. Ako nakon čišćenja treba da se vratite i živite u bilo kom svetu u kojem ste, cilj je da vidite da li možete i dalje da izbegavate jaja, mleko, sir, puter, gluten i druge problematične namirnice nabrojane u sedmom poglavlju. Ako to nije izvodljivo i ako morate da se vratite jajima, mleku, siru, puteru i ostalom, telo će vas voleti zbog onoga što ste postigli tokom devetodnevnog čišćenja. Tu ste se odlično pokazali. Obavili ste najveće moguće čišćenje tela, koje je koristilo jetrinom sakrivenom ciklusu oslobađanja i oporavljanja, a jetra je tako važna za vašu dobrobit. To znači da ne možemo da kažnjavamo sebe zbog toga što nismo u stanju da se pridržavamo protokola 3:6:9 u svakodnevnom životu. Postoji dobra šansa da ćete se na kraju prirodno osloboditi jaja, mleka, sira, putera, glutena i sličnog jer ćete osećati dovoljnu razliku da vas to motiviše da svoje zdravlje podignete na viši nivo.

Fizička osećanja

Povratak na radikalne masti nakon čišćenja može uticati na to kako se osećate fizički i emocionalno. Upravo ste, najverovatnije prvi put u životu, prestali da unosite masti. Pored svega ostalog što ste činili kako biste podržali svoje čišćenje posebnom hranom i napicima u određeno vreme, to je, samo po sebi, neverovatno. Ako se posle vratite na normalan nivo masti, bilo da je to tahini ili piletina, moguće je da ćete se osećati nelagodno. Jedan od razloga jeste i to što prisiljavate svoje telo da proizvede mnogo žuči

odmah nakon odmora od radikalnih masti. Drugi razlog je to što vas ovo može naterati da shvatite koliko su visoki nivoi masti zapravo teško padali vašem telu.

Kada dovoljno dugo ne jedete masnoće, kao na primer tokom čišćenja 3:6:9, navikavate se da šaljete čistu glukozu u mozak, možda i prvi put u svom životu. To iskustvo vaših neurona koji dobijaju više glukoze, neurotransmitera koji dobijaju više elektrolita i mozga koji gradi više glikogena može da vam promeni život. Dakle, kada pređete s te slobode ponovo na gustu krv usled previše masnoće u krvotoku, to može uticati na vas mentalno i emocionalno jer masti u krvotoku sprečavaju glukozu da na pravi način dođe do mozga. Ako po ceo dan jedete radikalne masti, to znači da nikada nema perioda u kom mozak može dobiti ono što zaista želi. Elektroliti u mozgu opadaju, neurotransmiterske hemikalije slabe i gubite onu zalihu glukoze koja je upravo resurs koji vam omogućava da jasno razmišljate i budete mentalno jaki. To utiče i na vaša osećanja – posebno kada ste pre toga dobili tačno ono što vam treba.

Ponekad se i umorite kad se vratite na radikalne masti – opet, zato što primećujete kako su one sve vreme uticale na vas. Varenje radikalnih masti je veći poduhvat za probavni sistem. Kada oslobodite telo takvog tereta, neprestanog obrađivanja masti svakog dana, konačno se odmarate od naprezanja organizma. Kada se ponovo vratite na masti, možda ćete se osećati pomalo sputano jer ste se navikli na drugačiji osećaj kada vaš mozak i telo ne moraju da obavljaju toliko dodatnog posla. Neki ljudi su dovoljno osetljivi da, čim u ishranu vrate radikalne masti, shvate kako su se nekada osećali. Možete se zapitati: *Da li sam uvek bio pomalo tužan, zbunjen, dekoncentrisan, nerazuman?*

Proces obnove, koji ste postigli tokom čišćenja 3:6:9, unapredio je vaše neurone, neurotransmitere, funkciju mozga i imunosistem, što znači da nakon čišćenja 3:6:9 imate potencijal da budete zdraviji, održiviji, mentalno jači. Kada se vratite tahiniju, avokadu, orašastim plodovima, semenkama ili maslinovom ulju, ili drugim radikalnim mastima koje možda nisu toliko zdrave, imate potencijal da bolje odlučujete o tome koliko ih jedete i u koje doba dana jer primećujete suptilne razlike u tome kako ono što jedete utiče na vas. Nije više toliko verovatno da ćete se vratiti hrani za koju ste ranije smatrali da je vredna uživanja, a sada je više doživljavate kao otrovnu. S malo podignutim štitom i načuljenim antenama, možete u većoj meri zaštititi sebe i svoju porodicu jer sada znate koje su stvarne potrebe vašeg tela.

Ovde postoje neke ključne suptilnosti, razlike između onoga što vašem telu zaista treba i *mišljenja* da znate šta vaše telo želi. Glavni primer kako gubimo suptilne veze sa znanjem šta je našem telu potrebno jeste kada kažemo: „Mom telu su potrebna jaja. Prijaju mu jaja", kada je istina da jaja hrane svaki patogen poznat (i nepoznat) čoveku u našem telu. Kada se neko vreme odmorimo od jaja i druge problematične hrane, naše intuitivne veštine se u velikoj meri poboljšavaju. Posle čišćenja, kada se vratimo životu koji sadrži radikalne masti (ako tako želimo), pre ćemo odabrati malo tahinija ili avokada za salatu umesto dva kuvana jajeta ili nešto gore.

JOŠ TAJNI O ČIŠĆENJU VIRUSA

Ako je neko godinama imao virus – na primer, EBV ili herpes simpleks – stvorio je i znatnu količinu neurotoksina, što je najverovatnije

rezultiralo frustrirajućim simptomima. Kao što se masne ćelije cede, tako se i neurotoksini, pa čak i dermatoksini, vraćaju u krvotok plutajući po celom telu – noseći u sebi informacije – dok izlaze napolje. Informacije vezane za neurotoksine i dermatoksine mogu biti izuzetno udaljene i takođe nepregledne. Može ih biti vrlo teško odrediti jer podstiču razne osećaje. Ipak, osoba i dalje može da ih oseti, makar i blago.

Informacije neurotoksina i dermatoksina zavise od priče soja virusa koji ih je proizveo. Kako ste prvi put bili izloženi Epšajn–Barovom virusu? Da li ste u tinejdžerskim godinama dobili mononukleozu nakon ljubljenja sa školskim drugom? Da li ste dobili virus od oca i majke, tako što vam je prenet u materici ili preko sperme pri začeću? Da li je virus došao iz javnog kupatila u koji ste otišli tokom noćnog izlaska? Iz restorana u kojem ste jeli? Iz veze? Pre nego što je virus bio u vama, bio je u nekom drugom, i u nekome pre toga, i u nekome drugom pre toga. I dok se bilo koji soj virusa kreće kroz osobu, usput prikuplja podatke. Virusi moraju da se usklade sa svojim domaćinom. Kada ste se zarazili njime, virus je već sadržao više nivoa informacija, kako emocionalnih, tako i fizičkih, o iskustvima ljudi koje je naseljavao. Dok se virus kretao kroz vas, prikupljao je informacije o tome kada ste prvi put zaraženi njim, kako ste se razboleli od njega i tako dalje. Svaki neurotoksin i dermatoksin koji je virus tada proizveo sadržao je te informacije.

Kada se čistite tako što uklanjate hranu koju virusi vole, poput jaja, u suštini izgladnjujete virus. Čišćenje 3:6:9 i sva druga čišćenja Medicinskog medijuma su antivirusna. Tokom ovih čišćenja hrana se ne uklanja iz ishrane zbog sistema uverenja o „dobroj" i „lošoj" hrani. Jedan od glavnih razloga zbog kojih se problematična hrana, poput jaja iz sedmog poglavlja, izbacuje iz ovih čišćenja jeste to što ljudi pate od hroničnih bolesti zbog virusa i drugih patogena, a tim patogenima je potrebna određena hrana da bi ostali živi u nama. Čišćenje ne samo da uklanja toksine iz tela; izgladnjuje viruse pomažući da se oni unište i da se ukloni otpadna materija virusa, koja uključuje neurotoksine, dermatoksine i druge virusne nusproizvode. Uz to čišćenje mogu doći i neki emocionalni osećaji, posebno vezani za oslobađanje virusnih otpadnih materija.

Ako ste imali pozitivno iskustvo kada ste pokupili virus, ako ste ga zakačili u restoranu u noći za pamćenje, onda ćete, dok budete čistili neurotoksine virusa, možda zaista doživeti pozitivne senzacije dok oni budu nestajali. Ili, ako ste pokupili virus u lošoj vezi, možda ćete osećati tugu dok njegovi neurotoksini i dermatoksini budu napuštali vaše telo tokom ovih antivirusnih čišćenja. Treba uzeti u obzir i čitavu istoriju virusa i njegovih prethodnih domaćina. Recimo da ste prvi put dobili mutaciju jedne od preko šezdeset vrsta EBV od kuvara koji je presekao prst u kuhinji restorana u kojem ste večerali. Taj određeni soj virusa mogao je doći do vas i sadržati informacije o usponima i padovima njegovog života, kako on živi i kako razmišlja. Dok prolazite kroz čišćenje 3:6:9 ili čišćenje od štetnih mikroorganizama, virus počinje da umire i oslobađaju se virusni toksini (kako iz samih ćelija virusa, tako i iz starih „kanti" u vašem telu), pa bi odbrambeni mehanizmi koje je prethodni domaćin koristio u životu mogli da isplivaju na površinu. Možete odjednom dobiti osećaj kako je kuvar, koga nikada niste ni upoznali, izlazio na kraj s teškoćama nemajući pojma da je to ono što osećate ili zašto to osećate. Srećom, sve to izlazi iz vas.

Pokušajte da ne budete strogi prema sebi kada doživljavate neraščišćene emocije. Shvatite da posredi može biti nešto mnogo, mnogo više nego što bilo ko shvata, i da niste vi krivi i da niste vi to izazvali. U takvim trenucima važno je podići se iz ovih emocionalnih stanja i ne kriviti sebe za to kako se osećate. Umesto toga, ukrotite istinu: da će ove emocije proći i da ne bi trebalo da se samokažnjavate zbog onoga što se nalazi u tim emocijama dok one prolaze kroz vas. Bilo bi nepravedno osuđivati sebe zbog ovih osećaja koje je teško dešifrovati i razumeti. Znajte da ste sve zdraviji i da ćete doći do tačke kada ćete osećati manje emocionalnog bola dok se isceljujete. Dok neurotoksini i dermatoksini ovih virusa napuštaju telo, simptomi poput depresije i anksioznosti s vremenom počinju da popuštaju.

JOŠ TAJNI O ADRENALINU

Adrenalin zaslužuje da ga pažljivije razmotrimo kada govorimo o čišćenju. Prvo, konstatujmo da, sa svakim životnim iskustvom, nadbubrežne žlezde luče određenu mešavinu hormona svojstvenih za taj događaj. Kada se radi o intenzivnom iskustvu, potrebna je snažnija mešavina adrenalina i ona vas i štiti – napaja vas – i može da vam škodi zbog svoje jačine. Mešavina hormona koju ispumpavaju nadbubrežne žlezde takođe sadrži informacije koje se povezuju s trenutnim iskustvom. Ovaj adrenalin se zatim skladišti u tkivima i organima u telu. I kao što smo već govorili, kada se oslobodi iz ćelija, tkiva i uskladištene masti dok se čistite, možete ponovo doživeti osećaj onoga kroz šta ste ranije prošli.

Ponekad to može imati oblik nostalgije. Intenzivna iskustva nisu uvek izazovna – ponekad su to vrlo srećni trenuci ili trenuci velikog uzbuđenja. Uzmimo, na primer, adrenalin koji je vezan za proslavu šesnaestog rođendana, gde je sve proteklo savršeno, a završilo se automobilom uvezanim džinovskom mašnom ispred garaže. Međutim, kada smo čistili taj adrenalin, mnogo godina kasnije, konačno mu dopuštajući da izađe iz skladišta ćelija koje je natapao, mogli smo osetiti nostalgiju.

Ono što nazivamo *deža vi* takođe se može javiti dok čistimo stari adrenalin iz prošlih iskustava, kada ne možemo tačno da odredimo zbog čega se osećamo na određeni način. Takođe bismo mogli da imamo osećaj spokoja ako smo prošli kroz izuzetno spokojne trenutke u prošlosti koji su zahtevali adrenalin koji se sada oslobađa. Možda smo, na primer, uspeli u nečemu, s jednom mešavinom adrenalina koja nas je vodila ka tome, a onda su ogroman mir i spokoj od uspeha u tom trenutku kroz naše telo oslobodili još jednu mešavinu adrenalina povezanu s tim iskustvom. Sada kada svojim ćelijama pružamo priliku da otpuste, adrenalin ističe i osećamo poznate senzacije.

Čišćenje adrenalina može biti nalik ovoj mešavini. Kako se stari hormoni iz vaših prošlih iskustava oslobađaju iz skladišta u džepovima širom tela koje čistite, sećanja na teške borbe i teške trenutke mogu biti praćena sećanjima na neke od najradosnijih, najsrećnijih trenutaka.

Ovo vam pomaže da razumete zašto se teže emocije mogu pojaviti tokom čišćenja. Evo određene perspektive: ako vas partner prevari u vezi i vi to otkrijete, adrenalin koji nadbubrežne žlezde ispumpavaju odgovaraće nepravdi koja vam se u tom trenutku dešava u životu. Vaše telo to ne radi namerno da bi vas povredilo, već da vam da snage da obradite nanesenu štetu dok informacije dolaze kroz neurone do

emocionalnih centara vašeg mozga i saopštavaju da ste izdani.

Izdaju svi doživimo bar jednom u životu. To može biti bilo šta: raskinuta veza bilo koje vrste, školski projekat u kojem drug menja celu temu bez vaše saglasnosti, trener koji vam govori da sedite na klupi tokom najvažnijih sportskih utakmica u vašem životu iz razloga koje ne razumete, ili kada vas medicinska istraživanja i nauka iznevere dok tražite odgovore za svoju hroničnu bolest. Dok prateći adrenalin teče kroz vaše telo, on ima neobičnu sposobnost da u sebi nosi informacije poput straha, povrede i besa, a takođe i da prikuplja podatke. Zapravo, može da apsorbuje emocije koje obrađujete zbog nepravde koja vam je naneta.

Bez obzira na toksično (ili čak uzbudljivo) iskustvo kroz koje vas adrenalin vodi, i u tom smislu štiti, postoji i druga strana: visoki nivoi adrenalina mogu biti veoma loši po telo. Tehnički, adrenalin treba da napusti telo kada se iskustvo završi; njegovo prisustvo treba da bude kratko. Ta iskustva se ipak ne završavaju uvek u jednom danu. Kad saznate da vas je dečko prevario ili da je postao nezainteresovan, to ne prebolite za 24 sata. Kada izgubite voljenu osobu zbog bolesti ili tragedije, možete to nositi u sebi čitav život; moglo bi biti trenutaka tokom godina kada se bol ponovo pojavi između perioda čvrstine.

Takva dugotrajna preopterećenja adrenalinom mogu biti nezgodna za vaše zdravlje ako adrenalin ne napusti telo lako – a jedan od razloga što adrenalin ne napušta telo lako jeste unos hrane koja nije dobra za nas ili je čak toksična. Ovde se posebno radi o hrani s visokim udelom masti, koja, ako je jedemo neprestano, može dovesti do sakupljanja masnih ćelija u jetri i na drugim mestima u telu. Čak i ako neko ne izgleda kao da ima masnoće na sebi, mogao bi da ima uskladištene telesne masti u jetri i drugde, a na kraju bi one mogle da se nakupe do te mere da se i vide. Poenta je da se te masne ćelije se zasićuju adrenalinom. Ako zanemarimo masti, ćelije naših *organa* zasićuju se adrenalinom; duboko u jetri, na primer, mogli biste da imate adrenalin uskladišten bez masti.

Često hrana koju jedemo u kriznim vremenima ne dozvoljava adrenalinu da napusti telo. Često jedemo hranu da potisnemo neku traumu. To ne znači da bi zbog toga trebalo da osećamo krivicu ili sramotu – prirodno je posezati za hranom u teškim trenucima dok naš mozak i telo traže gorivo da bi se izborili s tim. Nismo naučeni koja nam hrana zapravo može pomoći, pa umesto toga uzimamo hranu koja nije najbolja za nas, onu koja se može zasititi adrenalinom koji prolazi kroz nas, što znači da se adrenalin može lakše i dublje skladištiti u telu, umesto da odlazi prirodnim putem kako bi trebalo. Kada imamo suprotnu reakciju i ne jedemo u kriznim vremenima, adrenalin zaista brže odlazi, iako to ne znači da je produktivno izgladnjivati se! Adrenalin i dalje ide u jetru i druge delove tela i tamo se skladišti ako ne preduzmemo aktivne korake da se očistimo.

Kada se kriza povuče i život se vrati u nešto nalik normalnosti, adrenalin iz tog i drugih prošlih teških perioda i dalje se skladišti na raznim mestima u telu. Kako godine odmiču, u organizam upijamo sve više i više materija problematičnih za jetru i telo. Udišemo zagađivače i druge toksine iz okoline, oni nam ulaze u telo kroz kožu ili ih gutamo, a sve to daje virusima i neproduktivnim bakterijama priliku da napreduju i razmnožavaju se u našoj jetri i drugim organima – i tako počinjemo da razvijamo simptome i oboljenja.

Ako počnemo da se čistimo pomoću jednog od planova čišćenja 3:6:9 ili čak jednog od

čišćenja iz trećeg dela, toksini i stari ostaci iz organa i tkiva počinju da se otpuštaju i ulaze u krvotok. Masne ćelije zapravo eksplodiraju, a ono što iscuri iz njih jeste stari adrenalin, zajedno s mnogo različitih toksina i otrova. Taj stari adrenalin sa sobom nosi informacije o starim patnjama (ili o starim uzbuđenjima ili staroj radosti). Svi ljudi su različiti. Neki u životu nisu iskusili mnogo patnje. Mnogi ljudi jesu. Nije svako ko je doživeo traumu nastavio svakodnevno da je preživljava; možda misle da su je obradili ili krenuli dalje. Ali ako je trauma još uvek u vama, kada se taj stari adrenalin od raskida, druge boli, nepravde, emocionalne povrede ili fizičke povrede oslobađa kao deo čišćenja i počinje da teče kroz krvotok, možda ćete osetiti neke emocije i nećete znati šta ih uzrokuje – što može biti zbunjujuće dok vam drugi aspekti čišćenja pružaju veliko olakšanje.

Čišćenje nije *uzrok* ovih osećanja. Čišćenje je alat koji koristite u ovom trenutku kako bi moglo da dođe do procesa isceljenja. Isceljenje možda neće delovati potpuno direktno dok se stari adrenalin vraća u krvotok, a prošla patnja ili strah koje ste doživeli, koji su se ugurali u vaše ćelije, konačno imaju priliku da odu. To može dovesti do određene tuge tokom čišćenja, do izvesne nervoze ili do nejasnog osećanja nemira. Takođe bi moglo dovesti do blage depresije ili uznemirenosti, ili bi moglo podstaći emocionalne snove koji mogu ili ne moraju imati potpuni smisao. Možete se setiti zaboravljenih iskustava ili ćete se setiti osećanja koje ne možete sasvim da odredite, a ipak vam je poznato.

Svi imaju različito iskustvo emocionalnog čišćenja jer su svi prepuni različitih toksina i otrova. Mnogi ljudi u organizmu imaju lake droge iz prošlosti ili lekove koje su neumereno koristili, pa su postali zavisni. To obično znači da su droge i lekovi unošeni tokom emocionalnih i/ili fizičkih teškoća – u vreme kada je telo pumpalo adrenalin da bi se izborilo. Istovremeno, sami lekovi su pokrenuli lučenje adrenalina. Sav ovaj adrenalin sadržao je emocionalne informacije o našoj borbi, adrenalin koji se skladištio u jetri zajedno s drogama i lekovima. Na primer, ako prolazimo kroz emocionalnu krizu i uzimamo benzodiazepam, druge lekove protiv anksioznosti ili bilo koju drugu vrstu lekova na recept ili neku laku drogu da bismo pregurali tu teškoću, ne shvatamo da i droga i razvod, raskid, izdaja ili neki drugi teški događaj pokreću adrenalin koji sadrži informacije o tom iskustvu i da se taj adrenalin uvlači u ćelije jetre zajedno s lekovima. Kada se čistimo, tada stari lekovi ili droge izlaze iz naših ćelija i ispuštaju se u krvotok zajedno sa starim adrenalinom koji može izazvati povredu, bol, strah ili tugu.

BRATSTVO ISCELJENJA

Svako ima drugačiji skup iskustava. Izdaja koju je prebrodila jedna osoba mogla bi se bitno razlikovati od izdaje s kojom se borila neka druga, a ipak bi negativni uticaj koji su one imale na njihov život u nekom smislu mogao biti jednak. Ponekad ljudi doživljavaju mnogo više poteškoća, više gubitaka, raskida dok traže ljubav u životu, poslovnih odnosa koji su više štetni nego plodonosni. I dok pronalaze svoj put, dok pronalaze svoj pravi poziv, dok puze iz dubine nedaće za koju su mislili da su sami krivi, a zapravo je to bila dubina tame (neki ljudi vide tamu onakvu kakva ona jeste, a mnogi ne), na različite načine se bore s teškim sećanjima i iskustvima oslobađajući onoliko koliko bezbedno mogu, dok se neka sećanja zatrpaju u podsvesti. Iako smo svi različiti u svojim iskustvima, još

uvek postoji osećaj bratstva u onome kroz šta prolazimo u ovom životu.

Hronični bolesnici često pronalaze moć u brojnosti kada se povežu oko svoje zajedničke patnje. Čak i ako se njihovi fizički simptomi razlikuju, dok jedna osoba pati od migrene, anksioznosti ili depresije, a drugu muče bolovi u leđima, bolovi u vratu ili nesanica, i dalje postoji rezonanca koja ih spaja. Teško je pronaći emocionalno iskustvo koje je toliko jedinstveno da se nijedna druga duša nikada ranije nije suočila ni s jednim njegovim aspektom. Svi znaju šta je iznevereno poverenje. Svi smo iskusili odnose, bilo s prijateljima, članovima porodice, supružnicima ili drugima, koji su postali teški ili čak na neki način štetni. Mnogi od nas su doživeli fizičke povrede koje su išle zajedno s emocionalnim. Svi smo bili iznevereni.

U svakom slučaju, fizički ili emocionalno, čak i kada su detalji različiti, možemo pronaći dovoljno sličnosti između svoje patnje i patnje drugih da bismo se jedni s drugima poistovetili. Odnosno, ako nismo izolovani od onih koji su prošli kroz slične situacije. Ponekad se osećamo potpuno usamljeno, posebno kada nam stručnjaci s kojima se konsultujemo ili ljudi u našem životu nagoveštavaju ili otvoreno govore da smo umislili ili sami izazvali svoju bolest. Budući da još uvek postoji stigma oko hronične patnje – rezultat veoma malog razumevanja – može biti teško naći pravu pomoć nekoga ko razume. Budite sigurni: čak i ako verujete da ste jedini koji zna za bol borbe za sopstveni život, dok vas ljudi koji vas okružuju gledaju sumnjičavo i ne veruju da su vaša ukočenost mišića, smušenost ili umor baš toliko strašni, postoje i drugi koji su prošli kroz skoro potpuno istu borbu. Niste sami. Kada pronađete ove ljude, bratstvo s njima je jako.

Emocije koje su pratile borbu da nas drugi čuju deo su onoga što oslobađamo kada se čistimo. Te borbe su takođe dovele do adrenalina zasnovanog na emocijama koji nam je tekao kroz vene i skladištio nam se u ćelijama. A onda dok se detoksikujemo, postoje neka osećanja koja se mogu ispoljiti na različite načine. Jedna osoba može osećati nostalgiju koja je na neki način gotovo neugodna. Druga može sanjati intenzivne snove. Treća može osetiti malo tuge uz povremeno naviranje suza a da i ne zna tačno zašto. Što nikako ne znači da svi prolaze kroz ovo kada se čiste. To su izraženiji slučajevi, kada je neko prebrodio veliku patnju. Važno je sve kroz šta ste prošli i sve što se pojavi, na bilo kom nivou.

Čišćenja Medicinskog medijuma osmišljena su tako da pružaju potpunu podršku. To znači da, čak i kada ćelije oslobađaju stari adrenalin koji nosi tegobe iz naše prošlosti, to nije nepromišljen proces. Vaš mozak dobija ključnu glukozu i mineralne soli da vam pruže uzemljenje dok se sve ovo dešava u pozadini. Ne treba da obrađujete emocije i osećanja koja se pojave tokom čišćenja. Obično nije vreme ili mesto za bavljenje njima. Svi su različiti u tome kako ili kada treba da obrađuju život. Ponekad čudesna stanja emocionalnog isceljenja mogu prirodno da se dogode tokom jednog od ovih čišćenja. Moglo bi da se desi veliko podizanje energije, osećaj da nam je pao teret s leđa, i možda ćemo uspeti da ga identifikujemo, ili nećemo moći da ga identifikujemo, i to je u redu. Ne postoji pravilo o tome kako bi trebalo da se odvija naše emocionalno obrađivanje. Obično se promena desi nakon završetka čišćenja, kada smo imali dovoljno vremena da steknemo uvid u ono što se pojavilo tokom čišćenja. Posle čišćenja, na brojne načine postajemo mudriji u emocionalnoj areni.

Dok oslobađamo otrove i toksine koji su bili duboko zavučeni u sve vrste ćelija, uključujući i masne ćelije koje sada pucaju i cede se

dok se čistimo, otrovi i toksini koji sada izlaze iz tela i putuju krvotokom mogu uticati na čula ukusa i mirisa. Ponekad će neko tokom čišćenja osetiti ukus industrijske hrane koju je jeo kao dete – čizburgera, na primer, iz lanca restorana brze hrane. Ponekad će u ustima osetiti ukus dima cigarete. Nekad je to vrsta sladoleda, sira, krofne ili kolačića koje je nekada jeo. Ponekad je to poznati ukus koji ne može tačno da odredi. Ponekad je to neka hemijska esencija. Ponekad je to oštar ukus truleži, sličan amonijaku ili sumporu, a dah miriše na stari sir ili trulo meso. To sve može da bude povezano sa osećanjima. Mirisi i ukusi mogu se promeniti tokom čišćenja, a nakon što ste oslobodili određenu količinu toksina, čula vam se mogu čak i izoštriti. Primetićete da se tokom čišćenja neće pojaviti ukus grožđa, jabuke ili štapića celera ili jagode. To su namirnice koje se bore protiv toksina; one same nisu toksična hrana. Primetićete da tokom čišćenja na površinu izbija samo toksična hrana.

Vaše emocionalno blagostanje takođe se može izoštriti. To ne znači da nakon čišćenja postajete emotivniji – nego da možete postati emocionalno sigurniji i emocionalno zdraviji. Stara povreda može da stvori takvu maglu, zbog koje iznova ponavljamo istu grešku, baš kao što, kad nas zaboli ruka pošto se opečemo na šporetu, možemo uzmaći u strahu i bez razmišljanja slučajno upasti u kamin. Kad nismo puni otrova i adrenalina zasnovanog na strahu, izdaji, patnji – kada ostaci bola koji je bio pohranjen duboko u ćelijama napuste naš sistem – znaćemo da smo opekli ruku na šporet, ali nećemo ishitreno reagovati zbog toga. Moći ćemo jasno da vidimo trenutni bol, umesto da se nađemo u magli stare prožimajuće patnje, i to će nam omogućiti da se pravilno brinemo o sebi, umesto da se još više povređujemo iz straha ili očaja.

Nakon pravilnog čišćenja, često postajete mudri za svoje godine. Možda postanete malo uzdržaniji, ali na dobar način. Oprezniji ste kada treba da budete ranjivi, donosite bolje odluke o tome s kim da se upuštate u kontakt i kome da se poverite, i intuitivnije znate kada treba da spustite gard i otvorite vrata za zdravija prijateljstva i veze. Postajete pronicljiviji, manje reaktivni, pažljiviji – jer kada oslobodite ćelije toksina i otrova, virusa i neproduktivnih bakterija i starog adrenalina koji je nosio prošle emocije, uspešnije izbegavate ponavljanje starih grešaka. Kada oslobodite stare bolove i strahove od prekida veza, adrenalinski kanali vam se pročišćavaju. Može isplivati na površinu vaše duboko razumevanje onoga što zaista osećate i ko ste zaista. Na kraju, sve je ovo oslobađanje od starih lanaca toksina, virusa, bakterija i patnje koji vas sputavaju tokom celog života.

„Osnaživanje nije samo reč. Ono je više od razumevanja samopouzdanja. Ono je malter između cigala čovekovog osećaja vrednosti ovde u životu na zemlji. Kada se koristi u svrhe dobra, kada je zdravo i pozitivno, ima presudnu ulogu u oblikovanju ciljeva, težnji i ljudskog života i okreće nas u smeru koji samo doprinosi čovečanstvu."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

POGLAVLJE 26

Osnažene duše

Osnaživanje. Kada nam dozvole da razumemo sebe nakon što su nas u tome namerno sprečavali, osnaživanje je jedan od najrazumnijih, najumnijih, duhovno najsvesnijih, ključnih aspekata podizanja samopouzdanja, i više od toga, napajanja duše nečim većim. Kada su vremena teška, samopouzdanje opada. Osnaživanje je tu da vas osokoli. Tu reč treba smatrati duhovnom jer, kada se koristi u pozitivnom svetlu, i ne na nepravedan način, kada se koristi za zaštitu i pomoć drugima, ona apsolutno može biti duhovna. Istinski duhovna, a ne zamišljeno duhovna.

Reč *osnažiti* – to jest dodeliti snagu – može da podrazumeva da je moć nekada bila oduzeta. Ne znaju svi da su obesnaženi onda kada su obesnaženi. Kada je reč o zdravlju žena, snaga im je oduzeta. Zdravlje je pitanje roda. Iako se ne može poreći da i muškarci pate, hronične bolesti pogađaju žene u daleko većem broju, i to ne zato što su žene slabe. Ženu koja se bori s hroničnom bolešću nikada ne treba kriviti da ima „mentalitet žrtve". Žene hroničnu bolest podnose s ogromnom snagom i hrabrošću.

Trebalo bi da živimo u vreme koje najviše osnažuje ženski rod. A da li je tako kad mlade žene u tinejdžerskim, dvadesetim i tridesetim godinama pate od različitih simptoma u rekordnim brojevima? Kada zbog neobjašnjivog bola i umora žene u četrdesetim, pedesetim i šezdesetim godinama više ne znaju kako da se brinu o svojoj porodici i karijeri? Kada starije žene ne mogu da uživaju u penziji jer pokušavaju da reše svoje zdravstvene misterije?

Žene nemaju prave odgovore na pitanje zašto su bolesne i kako da se oporave. Što ne znači da medicinska istraživanja i nauka imaju sve odgovore i da ih prećutkuju. Zapravo, konvencionalne svetske sile u širem sistemu pokušavaju da skrenu pažnju sa istine da *nemaju* sve odgovore. Hronična bolest ostaje velika misterija za medicinu, pa zato pokazuju prstom na žensko telo, na same žene, kao problem. Ukazuju na loše gene, na primer, kao da su nakon svih ovih hiljada godina ženski geni iznenada dostigli rok trajanja samo u poslednje dve decenije. Diskredituju

isceljujuća sredstva kao što su sok od celera i čišćenja koja spasavaju život žena.

To je obesnaženost. A ne mora da bude tako.

VIŠE OD REČI

Ako je žena bolesna, sa simptomima koji je sputavaju ili se neprestano vraćaju, ili ima dijagnozu od koje se ne oporavlja jer ne zna pravi uzrok svoje patnje, da li je ta žena zaista osnažena?

I zašto, u ovo vreme moderne tehnologije, s naizgled naprednim farmaceutskim i medicinskim istraživanjima, žene nemaju odgovore za preko devedeset posto bolesti, simptoma i oboljenja od kojih pate? Zašto su žene na vrhuncu simptoma vezanih za reproduktivni sistem?

U svakodnevnom životu ne čujemo o tome koliko žena mora da se odrekne svog dragocenog vremena odlazeći kod više lekara u potrazi za odgovorima. Ne čujemo o velikoj nadi koju gube kad shvate da „odgovori" koje su dobile nisu pravi uzroci njihovog bola i patnje i ne pružaju olakšanje. O tome se ne govori. Žene to moraju podneti same.

Osnaživanje nije samo reč. Ono je više od razumevanja samopouzdanja. Ono je malter između cigala čovekovog osećaja vrednosti ovde u životu na zemlji. Osnaživanje se takođe može koristiti u negativnom svetlu. Može biti pogrešno usmereno kada se koristi za osnaživanje nekoga da nanosi emocionalnu ili drugu štetu nekom drugom. Ipak, kada se koristi za dobro, kada je zdravo i pozitivno, presudno je za oblikovanje ciljeva, težnji i ljudskog života i okreće nas u smeru koji samo doprinosi čovečanstvu. Niko ne želi da bude obesnažen. Niko ne želi da mu kažu da ćuti, da mu uguše glas, da se njegove misli i osećanja ne čuju. Niko ne želi da njegova svrha bude potisnuta ili da se na bilo kom nivou potiskuju njegovi kvaliteti, kreativnost i vrednost.

Ženski rod je prolazio kroz teške periode tokom istorije. U prošlosti su žene bile sputane, sprečavali su ih da ostvare svoje snove jer se to nije uklapalo u tadašnji svet. Danas su u mnogim aspektima ženska prava daleko napredovala. Osnaživanje se shvata ozbiljno kao sila koja omogućava pojedincu da se razvija, da se ostvari i postane ono što jeste na pravednijem nivou, s mogućnošću i s pravom da preživi, pa čak i više od toga, da teži najboljem kvalitetu života. Sada smo ovde, gde ne morate da gledate daleko da biste videli osnaženje utkano u tkivo društva. Ono je u rečima napisanim u člancima i u knjigama; ono je u pričama prenošenim od osobe do osobe i putem medija, od društvenih mreža do informativnih veb-sajtova i tok-šou emisija. Osnaživanje je čudo za ženski rod, koje se svakodnevno razvija tamo gde nikada ranije nije smelo da postoji.

Zbog tih pozitivnih promena i zbog takvih naslova lako je gajiti uverenje da su žene zaštićene u ovom modernom, sadašnjem trenutku. S obzirom na to da je istina da se žene shvataju ozbiljnije nego ikad ranije, lako se možete osećati ugodno misleći da su žene zaista potpuno osnažene. Da se žene zaista cene jednako kao i muškarci. Da je sada drugo vreme i da žene zaista imaju jednaka prava. Ma koliko da je to istina u nekim oblastima života sa svim neporecivim napretkom, još uvek postoji područje u kom su žene obesnažene, pa čak i namerno sputavane, a to je objast u kojoj je najvažnije za ženu da ima moć: njeno zdravlje.

Često govorimo da je zdravlje najvažnije. Govorimo da je dobrobit žene glavni fokus, medicinski i institucionalno. Govorimo da bi deo toga trebalo da bude davanje prava ženi da

odabere smer koji joj je potreban za lično zdravlje, da je izuzetno važno da postoje opcije za zdravlje žena. Sve ove priče treba da znače da su žene osnažene, zar ne? Istina je da su, kada je reč o hroničnim bolestima, žene obespravljene pre mnogo decenija, kao i da to i dalje traje.

Sve se menja kada se žena razboli. Svakog dana žene obolevaju od hroničnih problema poput umora, bolesti štitaste žlezde, sindroma policističnih jajnika, mioma, endometrioze, migrena, opadanja kose, anksioznosti, depresije, ekcema i psorijaze – i zajedno sa svojim zdravljem gube i svoja prava. Prvi deo putovanja je sticanje znanja o medicinskom sistemu. Žene prilično brzo uviđaju da sistem nije uređen tako da daje odgovarajući pravac koji je tolikim ljudima preko potreban da bi se izlečili od hroničnih bolesti. Kada nemate nikakav problem, lako je prihvatiti da je to prosto tako. Pa ipak, kada idete od lekara do lekara, sedite i slušate o svojoj dijagnozi i čujete da „ne postoji poznati lek" – ili čak ne dobijate dijagnozu za svoje zdravstvene tegobe – poruka da treba da se pomirite s nedostatkom odgovora o svom zdravlju odjednom dolazi u fokus. To je stvarnost s kojom se svakodnevno suočavaju milioni žena.

Kako iz dana u dan sve više žena postaju lekari, sada mnogo više pacijentkinja može da priča o svojim simptomima i stanjima i da ih lekar ozbiljno shvati nego što je to bio slučaj pre nekoliko godina. Budući da je tako, zašto bi u medicinskom sistemu i dalje postojalo obesnaživanje, koje sputava žene u onoj oblasti u kojoj bi trebalo da budu najbolje zaštićene? Zato što lekari oba pola nemaju obuku i sredstva koji su im potrebni da znatno utiču na situaciju s hroničnim bolestima.

Oduzimanje moći može se dogoditi na vrlo mračan način, vrlo podmuklo. Mogli biste biti obesnaženi – sputani, ućutkani, oštećeni – a da to isprva i ne shvatate. Medicinski sistem ustrojen je tako da od žena krije istinu o njihovom telu puštajući ih da ostanu obesnažene. Da se razumemo: ženama ne oduzimaju moć samo lekari. Za to je kriv sistem unutar kojeg lekari rade. Tokom četrdesetih i pedesetih godina prošlog veka, mnogi lekari su se pridružili sistemu koji je obesnažio žene rekavši da hronična bolest nije stvarna i da je žene ili izmišljaju, ili im je dosadno, ili su samo umorne, lenje, ili čak lude. Ti dani su uglavnom iza nas. Danas su lekari ubeđeni u nova gledišta o hroničnim bolestima: na primer, da imunosistem žene napada njeno telo ili da su geni ili hormoni krivi za njene tegobe. Razlika u odnosu na period od pre više decenija jeste to što je sada većina lekara saosećajna i dovoljno brižna da shvati da se pacijentkinja bori sa stvarnim oboljenjem.

Ipak, ovaj napredak kod samih lekara i načina na koji leče pacijente ne oslobađa ženu od nemoći kada je reč o njenom zdravlju pošto „odgovori" koje dobija nisu odgovori. To dovodi do zbunjenosti, gde vam iskreni, brižni lekar (doktor Džekil) uliva osećaj sigurnosti, dok vam zdravstveni sistem (gospodin Hajd) govori da nešto nije u redu s vama. Kada čujete da vam je telo odvratno, fališno i slomljeno i kada vam se to objasni na najljubazniji, najsaosećajniji način, stvara se gotovo izopačen odnos sa zdravstvenim sistemom, gde vas tapšu po glavi neposredno pre nego što vas odbace u stranu. Iako ovi teorijski sistemi uverenja o telu koje napada sebe ili o neispravnim genima koji izazivaju hroničnu bolest nemaju naučne dokaze, to su objašnjenja koja zdravstveni sistemi daju lekarima i njih lekari nude pacijentima. Ova dinamika Džekil i Hajd podriva sve ono što današnji saosećajni lekari pokušavaju da urade kako bi pomogli pacijentima s hroničnim bolestima.

MANA U DIZAJNU KOJA NAS DELI

Suočeni smo s nekoliko ključnih problema u ovom dobu u kojem svi zajedno živimo. Jedan je to što, kada se žena razboli i to ponekad preraste običnu glavobolju, periodične bolove u leđima ili mali napad strepnje, nju ne shvataju toliko ozbiljno kao što bismo želeli da verujemo. Klase se dele na one koji se dobro osećaju i one koji se osećaju loše, a oni kojima je dobro obično ne žele da se druže ili slušaju previše o ljudima koji su zaista bolesni. Nije to tako jednostavno i ne znači samo da muškarci ne žele da slušaju žene koje se žale na svoje probleme. Kada neko iz klase ovih koji su bolesni ima previše pritužbi jer ne može da dobije pomoć koja mu je potrebna i ne može da primiri simptome dok ide od lekara do lekara po odgovore, u mnogim slučajevima će brzo saznati ko su mu pravi prijatelji. Budući da klasu hronično bolesnih često čine žene, to može dovesti do podele među ženama.

U ovome ima određene ironije. Koliko god energije da zdravi ljudi ulažu u to da se drže podalje od onih koji imaju hronične tegobe, u današnje vreme mnogi od tih zdravih ljudi kasnije obole. Niko nije imun na različite nivoe hroničnih bolesti. Gotovo svako, bez obzira na pol, s vremenom razvije simptome, bilo da su ti simptomi označeni kao „hronična bolest" ili su to oni simptomi koje, čini se, svi prihvatamo kao normalan deo života – kao što su problemi sa sinusima, akne, urinarne infekcije, migrene, bolne menstruacije, anksioznost i depresija – simptomi koji s vremenom postaju sve ozbiljniji i počinju da ometaju život ljudima, pa čak i utiču na to šta ti ljudi mogu da rade u slobodno vreme.

U prošlosti, pre društvenih mreža, žene koje se bore sa zdravljem retko su se mogle čuti u široj javnosti. Za njih nije postojala platforma. Ako je hronična bolest bila dovoljno ozbiljna, postojala je nada da će neka vrlo bogata osoba ili grupa bogatih ljudi napraviti dobrotvornu organizaciju i odbor da bi jednom ili dvaput godišnje organizovali dobrotvornu akciju za prikupljanje novca za ove obolele žene. Zahvaljujući onlajn platformama, bolesne žene sada mogu da se izjasne o svojim različitim bolestima i stanjima i simptomima. Iako se na tom nivou situacija poboljšava, žene su i dalje zanemarene. Kada se neko oseća loše, kada se ne oseća snažno, to nije uvek uočljivo spolja gledano, zbog čega je još teže ozbiljno shvatiti ono što se dešava.

Potrebno je mnogo saosećanja, dubokog razumevanja i odsustva samoživosti da bi neko ko je sada zdrav barem ozbiljno shvatio prijatelje i porodicu i druge ljude na ovom svetu koji se bore sa stvarnim bolestima i stvarnim simptomima, ljude kojima je teško i kojima nije dozvoljeno da tako lako iznose svoje brige, pitanja i mišljenja. Čovek mora imati veliko srce puno ljubavi da bi odao priznanje nekome koga poznaje a ko pati i da bi mu pružio vreme i energiju koji su mu potrebni.

Život je ionako dovoljno težak. Svi imaju mnogo briga; nije uvek lako pronaći to saosećanje ili odvojiti vreme za prijatelja. Ne bi trebalo na zdrave pojedince svaliti odgovornost da paze na one koji se muče s bolestima. To bi trebalo da bude dužnost nečeg većeg, sistema medicinskih istraživanja i nauke i najviših zdravstvenih vlasti, da preuzmu odgovornost i promene neobaveštene, zastarele zakone i teorije koji sputavaju ženski rod. Taj veći okvir treba da bude organizovan tako da žene mogu da preduzmu mere da spreče i leče bolesti na osnovu onoga što se zaista dešava u njihovom telu i da mogu da otkriju osnažujuću istinu o tome ko su one kao bića.

DRUGE VRSTE TELESNOG POSRAMLJIVANJA

Jedna od najvažnijih borbi za ženski rod, ako ne i najvažnija, jeste borba za njihovo zdravlje. Svi to znamo na nekom nivou. Da bismo to bolje razumeli, moramo da pogledamo neka uverenja koja kao da su urezana u kamenu kako bi sprečila žene da shvate istinu o hroničnim bolestima i da krenu napred. Postoje oblici telesnog posramljivanja koji idu dalje od posramljivanja zbog oblika, veličine i izgleda tela (koji su već dovoljno loši). Govorim o teorijama hroničnih bolesti koje kažu da su geni osobe fališni, da telo napada samo sebe, da je problem u glavi, da ima spor metabolizam ili da su joj hormoni „poludeli". To su oblici kontrole sistema koji nema odgovore – a taj poslednji, okrivljavanje hormona, poseban je udarac na rod.

Pedesetih godina prošlog veka, snagu je stekla teorija o „autoimunim bolestima", gde telo napada samo sebe, uz tvrdnju da imunosistem može da se zbuni i počne da napada organe i žlezde. Neuravnoteženi hormoni bili su još jedna popularna teorija koja je krivila hormone za praktično sve što narušava zdravlje žene, poput raspoloženja i problema kategorisanih kao „izgled". Isto važi i za ideju da je ženi s teško objašnjivim simptomima poput lupanja srca, valunga i glavobolje zapravo samo dosadno, da je lenja ili luda – da se pretvara da joj je loše kako ne bi morala da radi ili ide na posao i da je sve to samo umislila. Ovakvo razmišljanje svaljivalo je krivicu za bolest na ženino telo i um budeći krajnju sramotu zbog toga ko je neko na ćelijskom nivou.

Iako se krivica i dalje svaljuje na hormone – samo pomislite koliko ste puta čuli da neko kaže: „Ma, samo su joj proradili hormoni" – stari model „sve je to samo u tvojoj glavi" počeo je da se menja i opada tokom decenija. Sada je popularnije, kada žena pita: „Kako to da sam bolesna?", da se odgovori da je sama kriva za svoju bolest zato što nije stvorila pozitivan tok za privlačenje zdravlja kao neko drugi. To je još jedan oblik oduzimanja moći ženama koji im šalje poruku da su, ako se ne osećaju dobro, krive jer ne razumeju kako univerzum funkcioniše i ne razmišljaju dovoljno pozitivno da bi stvorile obilje. Tako povrh posramljivanja tela i uma, imamo i posramljivanje duha. Mlade žene postaju uverene da je to što su nesrećne razlog zašto su bolesne, a ne da imaju stvarne probleme koje medicinsko istraživanje i nauka još nisu otkrili, a koji su stvarni, fizički problemi koji napadaju zdravlje žena.

I ne možemo zaboraviti na optuživanje gena. Tu se određena hronična oboljenja proglašavaju genetskim, usled čega se osoba oseća fališno i zarobljeno jer ta teorija svaljuje sramotu na sam koren njenog bića. Kada malo bolje razmislite, videćete da je ta *teorija* fališna, a ne telo ljudi. Na primer, tvrdi se da mutacija gena BRCA znači neminovan razvoj raka dojke, što nije tačno. Isti broj slučajeva raka dojke javlja se i tamo gde BRCA mutacija nije prisutna, a stvarni razlog zbog kojeg krivicu svaljuju na nasledne genske mutacije jeste taj što još uvek nisu ustanovili uzrok raka dojke, koji sam otkrio u svojoj knjizi *Isceljenje štitaste žlezde*. Optuživanje gena prepliće se i s drugim teorijama – na primer, da telo napada samo sebe *zato što* je genetski fališno. To je dodatno posramljivanje i obesnaživanje.

Ako uzmaknemo unazad kako bismo sagledali širu sliku, možemo razumeti zašto se posramljivanje dešava: zato što sistem medicinskih istraživanja i nauke treba da se zaštiti. On ima kredibilitet – među pacijentima, kao i među lekarima i ostalim zdravstvenim radnicima. Tako

sistem nudi, kako se čini, odgovore koje lekari mogu zauzvrat da ponude pacijentima i članovima njihove porodice. Ovi „odgovori" mogu delovati kao da štite najbolje interese žena. U stvari, oni štite zdravstveni sistem nauštrb žena.

Žene koje su isprobale alternativne terapije i lečenje suočavale su se s previše pažnje i kritika tokom godina. Otprilike od četrdesetih godina 20. veka do 2010. žene su nailazile na toliko neodobravanja, pa čak i mržnje od svoje porodice i prijatelja zbog toga što su napustile uobičajene puteve i potražile druge načine da se izleče od bolesti. Ako ste sedamdesetih godina bili žena koja želi da potraži alternativnu terapiju ili zdraviji način ishrane, izrugivali su vam se i ismevali vas. Porodice su odbacivale mlade žene – kao i muškarce – ili su ih čak izopštavale zbog toga što su te žene želele da se bolje hrane ili da pređu na biljnu ishranu. Osamdesetih i devedesetih godina prošlog veka smatralo se bizarnim, neobičnim ili opasnim ako bi se odabrao alternativni način razmišljanja u vezi sa zdravljem. Zamislite, ili se možda i sećate, kako je bilo opredeliti se za biljnu opciju umesto za lekove. Osuđivanje na koje biste naišli potpuno je drugi oblik suzbijanja i ugnjetavanja jer je ograničavalo slobodu izbora kako da pomognete sebi.

Nešto od ovoga postoji i danas. Primećujete kako i konvencionalni i alternativni nutricionisti, na primer, pokušavaju da spreče žene da piju sok od celera. Kad bi samo znali da u svojim pokušajima da zaštite žene od nepoznatog i nesvakidašnjeg, čine suprotno i sprečavaju žene da dobiju prava rešenja koja mogu da im *sačuvaju* zdravlje.

Da li ste se ikad zapitali *zašto* milioni ljudi traže odgovore za svoje zdravlje izvan standardnih okvira? Da li je to možda zato što medicinska industrija u celini nije ponudila odgovore na njihove hronične borbe, patnje, simptome i stanja? Kada ljudi ne mogu u postojećem zdravstvenom sistemu da pronađu olakšanje od hroničnih zdravstvenih problema, a zatim ih ismevaju i gledaju s podozrenjem kad istupe izvan tog sistema kako bi pronašli olakšanje, zar ne bi trebalo da bude očigledno da je taj sistem neispravan? Inače, možete biti naklonjeni alternativnoj medicini i nuditi alternativne teorije koje pokušavaju da pomognu ljudima a istovremeno i dalje biti vezani za neispravan zdravstveni sistem koji stoji iza oduzimanja moći ženskom zdravlju. Alternativni zdravstveni radnici veruju u iste zastarele zakone kao i konvencionalni zdravstveni radnici, poput onoga da telo napada samo sebe i da to je razlog što su ljudi bolesni. Razlika je u tome što ovi praktičari imaju drugačije tretmane.

SKINITE KRIVICU SA SVOJE DUŠE

Da li ikada razmišljamo o tome šta se događa sa osobom kad je fizički povređena na neki način i kad joj kažu da je ona kriva za to? Da li uopšte shvatamo kakva se duševna šteta nanosi kada se to dogodi? Ako smo toliko zainteresovani za osnaživanje žena – a čini se da je to ono što pokušavamo da izdejstvujemo u današnjem svetu, s grupama za podršku kako bi se prebolele rane koje su im nanete kada su tretirane kao nesposobne, manje vredne ili bezvredne; s razgovorima o napredovanju žena na radnom mestu; i s alatima za vaspitavanje dece na prosvetljen način – kako to da nam nedostaje ovaj najbitniji od svih aspekata? Ako nam je stalo do ženskog roda, zar nam nije dovoljno stalo da otkrijemo koju je to povredu duša pretrpela?

Kada osetite simptom koji ne znate kako da kontrolišete i oslanjate se na zdravstveni sistem da vam pomogne, neretko shvatite da ono što smatramo jednim od najvažnijih delova svog sveta – zdravstveni sistem – nije toliko stabilan, pouzdan i sveznajući kao što ste verovali. Ne možemo kriviti medicinska istraživanja i nauku što još uvek nemamo odgovore o hroničnim tegobama. Moramo biti svesni onoga u šta se deca, a posebno mlade žene uče da veruju: da nas nauka štiti i da ima sve odgovore. Da je, kada smo bolesni, razlog to što nešto nije u redu s određenim aspektom onoga što jesmo. Dugo nakon što odrastu, žene to i dalje slušaju. Kad se to dogodi, gde nestaje neizbežna patnja? Smešta se u dušu. S vremenom slama i duh.

To onda znači da otkrivanje istine koja stoji iza hroničnih i misterioznih bolesti podrazumeva da se čuva snaga duše kod žene, deteta ili bilo koje druge osobe. Suština je u zaštiti vaše duše. Jedan od najvažnijih temelja za koji se morate držati jeste da *bez obzira na sve, na kraju, niste vi krivi.* Ne možete biti osnaženi ako dominira mržnja prema sebi, mržnja prema sebi koju kontroliše nehat zdravstvenog sistema koji deluje iznad lekara. Već iz samog svog rada, medicinska istraživanja i nauka znaju da je u ljudskoj prirodi da krivimo sebe čim se razbolimo. Kad skinete teret krivice sa svoje duše i shvatite da vaš simptom, stanje, oboljenje ili bolest nisu vaša krivica – i da nisu krivica vašeg tela – možete zaista postati osnaženi. Ova vrsta osnaživanja važnija je nego što smo svesni. Uzdiže se iznad lažnog osnaživanja koje se zasniva na nadmenosti i egu. Niste vi razlog što imate nepoznate simptome i oboljenja. Niste *vi* razlog što ste bolesni.

ISCELJENJE JE MOGUĆE

U zdravstvenoj zajednici ima heroja. Lekari su neki od tih heroja. Međutim, nisu uvek u stanju da pričaju o tome kako je to kad žena uđe u njihovu ordinaciju i ispriča kako su je slali neurolozima i drugim specijalistima u pokušajima da joj nađu lek i kakav je osećaj videti joj očaj u očima jer je ništa od toga nije oslobodilo bola. Lekari nemaju uvek platformu ili sigurnosnu mrežu da izraze ono što vide ili zbunjenost koju sami osećaju zbog toga što nemaju literaturu ili sredstva kojima bi pružili nove uvide ljudima koji pate. Postoje i drugi heroji, unutar zajednice iscelitelja, u konvencionalnim i alternativnim krugovima i na društvenim mrežama, uključujući i heroje koji pričaju sopstvene priče o ozdravljenju. I pored svega, vrlo mali procenat ljudi šalje poruku da žene imaju problem sa zdravljem, da ne dobijaju odgovore koji su im potrebni i *da je isceljenje moguće.*

Utehu možemo naći u saznanju da ne mora da bude tako. Prava sloboda i osnaživanje su kada imate kontrolu nad svojim zdravljem i dobrobiti, a ne samo nad jednim aspektom ili odlukom – imate kontrolu nad širom slikom. Ta kontrola potiče od toga što imate odgovore: odgovore o tome šta bi moglo da izazove buduću bolest i kako sada možete to da sprečite. Odgovore o tome šta uzrokuje vašu trenutnu bolest i šta treba da učinite, s informacijama i planom za napredak i isceljenje.

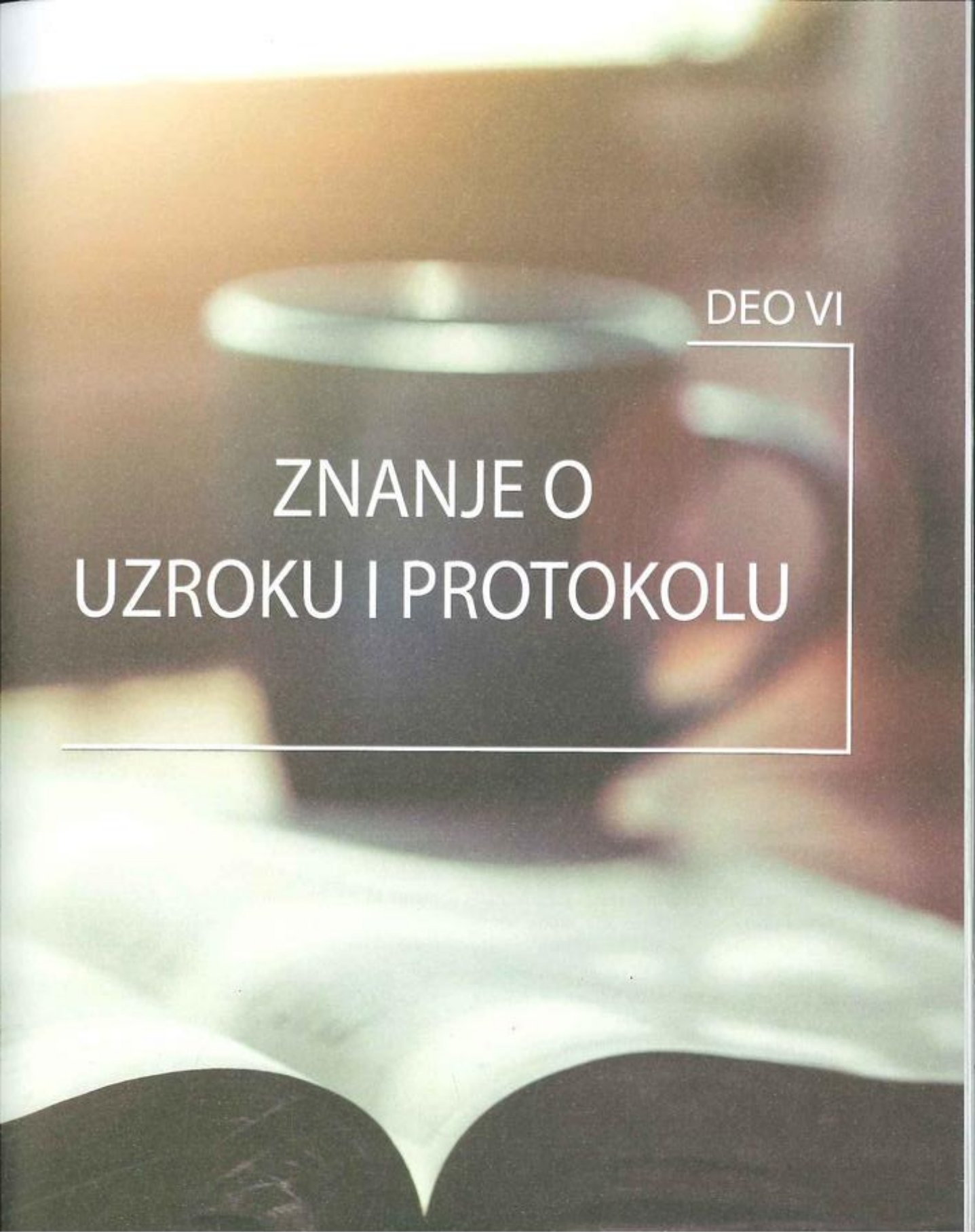
Ponoviću: osnaživanje znači imati odgovore. To je znanje da vaše telo ne napada samo sebe. To je znanje da vaši geni ili hormoni nisu odgovorni za vašu bolest, da niste falična osoba. To je znanje da niste loša osoba i da bolest niste izazvali svojim razmišljanjem ili osećanjima. Osnaživanje je znanje da postoje stvarni problemi koji se mogu dogoditi u telu, sa stvarnim

uzrocima koje medicinska istraživanja i nauka jednostavno još nisu uvideli ili ih nisu razumeli radnici u svim oblastima isceljenja. Sve je rašireniji praksa da se ženama govori da svoju bolest stvaraju svojim razmišljanjem ili zato što nisu naučile ispravne načine meditacije, oblike pozitivnog razmišljanja ili metode privlačenja za postizanje pozitivnog rezultata u životu, ili time što nose oko sebe negativnu energiju, ili zato što su im frekvencija i vibracije pogrešne. Takve teorije istrajavaju kada ljudi tumaraju okolo bez odgovora. Još jednom, to su teorije koje okrivljuju naše postojanje. To može da vam oduzme moć kada ste bolesni ili kada se borite sa stvarnim fizičkim problemima. Ako želimo da život bude najbolji što je moguće za žene i njihovu decu, da li je najbolje da niko ne zna šta uzrokuje hronične tegobe i da za to krivimo emocije, gene i sudbinu? Ili je najbolje otkriti da ove bolesti, od kojih pati sve više žena, izazivaju toksični teški metali i patogeni kao što je preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa? To su uzroci koji nisu vaša krivica i na kojima se može raditi. U ovoj knjizi pronašli ste odgovore za čišćenje upravo onih toksina, otrova i patogena koji su odgovorni za hronične simptome i oboljenja, kako biste mogli da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem, da donesete odluke koje su najbolje za vas, i kako biste zaštitili sebe i svoju porodicu. Niste vi stvorili svoje simptome, dobra ste osoba i sada kad imate kontrolu, možete krenuti napred putem isceljenja.

Kao što ste videli, u današnje vreme smatramo da su žene osnaženije nego ikada, a to nije u potpunosti tačno. Šta je realnost? Živimo u vreme kada su žene više nego ikad sputane u oblastima od presudnog značaja: zdravlju, bezbednosti i vitalnosti. Žene su naučene da misle i veruju da su njihova fizička tela slaba i falična. To se dešava zato što je žena, kada je jaka i zdrava, u stanju da promeni svet. I to ne u maloj meri, već na nivou koji pobeđuje tamu. Oni koji vladaju iz senke i upravljaju svetom to znaju: što su žene jače, to će se više dobra dogoditi, dolaziće do pozitivnijih promena. To nije u najboljem interesu tame. Oni koji vladaju iz senke, oni koji prete planeti, plaše se snage i ustanka ženskog roda jer su snaga i ustanak žena zaista najveća pretnja dobu industrije i bogatstva koji profitiraju od patnje žena. Kad su žene jake, to deluje samo za dobro čovečanstva.

„Trud koji ulažete u svoje isceljenje dubok je i moćan.
On poručuje drugima kojima su potrebni isceljujuća istina, isceljujuće
informacije, nadahnuće da ne gube nadu i da ne odustaju.
Vaše isceljenje govori drugima da postoji izlaz iz patnje i
da se i oni mogu isceliti kada budu ponudili telu ono što mu
zaista treba. Kada inspirišete ljude da ustanu iz kreveta i
da se bore za svoju zdravstvenu slobodu i da se
oporave – tim ljudima se obraćate. Na duhovnom nivou
nema većeg poduhvata od menjanja života ljudi, tako da oni
vide svetlost i shvate da njihovo telo nije falično, da nisu loši i da
zaslužuju da se osećaju bolje, da se oporave i da se iscele poput vas."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum



DEO VI

ZNANJE O UZROKU I PROTOKOLU

Sve što treba da znate o suplementima

Zašto trenutno vlada eksplozija u svetu nutraceutika? Zašto je prešao iz alternativne u konvencionalnu medicinu i postao skoro isto toliko velika industrija kao i svet farmaceutskih lekova? Nije to zato što iko voli da se probudi ujutru i proguta šaku pilula. Uzimanje lekova nije baš tako zabavna razonoda pa su svi odlučili da bi im takođe bilo zadovoljstvo da piju multivitamine, probiotike, amino-kiseline, riblje ulje i slično – niko ne voli da skuplja recepte i gleda u asortiman roze, plavih, žutih i narandžastih kapsula. Niko zapravo ne želi da provodi vreme gutajući desetine pilula dnevno, makar one bile i prirodne.

Činjenica da usvajamo režim kapsula i pilula ne pruža zadovoljstvo kao druge tehnike brige o sebi. Na primer, ima razlike između pranja zuba kako se ne bi razvili plak i kamenac i gutanja lekova protiv bolova jer vas vilica boli bez ikakvog objašnjenja. Ima razlike između jutarnjeg umivanja i uzimanja antibiotika zbog tvrdoglavih akni, i između istezanja i kratke meditacije kako biste se pripremili za svoj dan naspram započinjanja jutra tako što pijete lek za refluks kiseline, visok krvni pritisak i visok holesterol.

Ma koliko da su ti lekovi korisni, korisni su i nutraceutici. Osvežavajuće tuširanje na početku dana bitno se razlikuje od suočavanja s nizom bočica suplemenata dok se spremate da popijete od petnaest do dvadeset kapsula. Takođe nije isto kada odlučite da idete biciklom do posla ili škole i kada morate da planirate svoj dan tako da odete u apoteku pre podneva kako biste kupili novu bočicu tableta koje vam je lekar preporučio.

Sve to ne znači da farmaceutski lekovi i nutraceutici nemaju svoje mesto. Lekovi i suplementi su neophodni u mnogim slučajevima. Zbog toga je tu šesti deo ove knjige, „Znanje o uzroku i protokolu". Oslanjanje na njih nije postalo popularno zato što je zabavno. Neko bi mogao imati pozitivan stav prema lekovima i suplementima; mogao bi biti optimističan, veseo i raspoložen zato što otvara svoju bočicu pilula. U isto vreme, počeo je da ih pije samo zato što mora, zato što mu je rečeno ili je osetio da su mu potrebni za određeni simptom

ili oboljenje, ili je hteo da popravi neki aspekt svog zdravlja, kao što su kosa, koža i nokti. I farmaceutski lekovi i nutraceutici su skupi, i skoro svi bi više voleli da iskoriste taj novac za nešto što vole. Čak i osoba koja počne poletno, zainteresovana da popravi svoj režim jer se od toga oseća bolje, može se umoriti od rutine uzimanja suplemenata u roku od šest meseci ili nekoliko godina.

Ma koliko da je neko motivisan, ipak je uzimanje terapije dužnost i zadatak. Okrepljujuće tuširanje, kratka meditacija, umivanje, pranje zuba, šetnja – te proste aktivnosti mogu da budu prijatne kada se dobro osećamo. Za hroničnе bolesnike, za one kojima je teško da ustanu iz kreveta i preguraju dan, one mogu biti kao planina na koju moraju da se popnu. Dnevni režim pilula, povrh osnovne rutine brige o sebi, može delovati kao košmar. Ljudi ga se pridržavaju zato što su vojnici u rovovskoj bici protiv simptoma i oboljenja koji nikako da prođu, a ti lekovi i suplementi su im sledovanja. Bilo u obliku farmaceutika ili nutraceutika, ljudi im se okreću zato što im je potrebna pomoć. Zato što nešto nije u redu.

Ova poslednja poglavlja su tu da vam pomognu. U čitavoj knjizi govorili smo o čišćenju kao o načinu da vratite svoje telo u njegovo zasluženo zdravstveno stanje. Ponekad vam treba više pomoći, i tu prave aromatične trave i suplementi mogu da odigraju ključnu ulogu u obnovi vašeg imunosistema, popravci nedostataka, u borbi i ubijanju patogena i mogu da vas zaštite od stresa. Posle važnih saveta kako da koristite suplemente tokom čišćenja, preći ćemo na spiskove suplemenata za preko sto konkretnih simptoma, stanja, oboljenja i bolesti. Ako čitate ovu knjigu nakon *Spasavanja jetre*, ne preskačite ovaj deo. Mnogi od spiskova nude nadogradnje spiskova suplemenata koje ste tamo pronašli, a da ne pominjem da se ovde obrađuje mnogo više zdravstvenih problema.

Bitno je i to što će svaki spisak obuhvatati i uvide o pravom uzroku zdravstvenog problema jer, da bismo shvatili koje su prave aromatične trave i suplementi za neki problem, prvo moramo da otkrijemo koji je suštinski uzrok. Hroničnе bolesti i hronični simptomi kao što su akne, urinarne infekcije, umor, nadimanje i ekcem u velikoj meri su misterija za trenutna medicinska istraživanja i nauku, tako da nauka ne može da ponudi te odgovore – a kada nešto nije u redu, zaslužujete odgovore.

SUPLEMENTACIJA TOKOM ČIŠĆENJA

Ovo je važno pitanje. Kako da integrišete suplemente i čišćenje? Ubrzo ćemo izložiti nekoliko ključnih saveta. Ali prvo, hajde da rešimo najvažniji aspekt suplementacije tokom čišćenja: koje suplemente treba *izbegavati*.

Suplementi koje treba izbegavati tokom čišćenja

Ako uzimate suplemente koje nije preporučio Medicinski medijum – na primer, protein surutke u prahu, biljni protein u prahu, riblje ulje, kolagen, hlorelu, multivitamine, suplemente za kosu i nokte, suplemente za žlezde i praškaste mešavine za crevni trakt – prekinite da ih koristite dok ste na bilo kom čišćenju Medicinskog medijuma. Možete još jednom razmisliti da li ih uopšte želite u svom životu jer bilo koji suplementi koje ne preporučujem možda zapravo doprinose vašim problemima. Zapamtite, pošto medicinska istraživanja i nauka ne znaju zašto ljudi boluju od hroničnih bolesti, suplementacija je za njih igra pogađanja. Ako budete

i dalje koristili te nepreporučene suplemente tokom čišćenja, možda nećete osetiti olakšanje kakvo želite.

Na primer, protein surutke u prahu hrani viruse i druge patogene – i zato, umesto da se izgladnjuju patogeni zbog kojih ste bolesni, što je poenta čišćenja Medicinskog medijuma, protein surutke u prahu koji se pije tokom čišćenja aktivno hrani patogene zbog kojih ste i bolesni. Treba da se klonite i biljnih proteina u prahu zato što u njima ima skrivenog mononatrijum-glutamata, koji takođe može hraniti patogene u vašem telu.

Isto važi i za riblje ulje, koje ima tragove žive – zato što svako riblje ulje, ma koliko bilo čisto, ima tragove toksičnih teških metala. Ranije sam govorio o tome da je potpuno drugačije pojesti parče ribe i popiti riblje ulje. Proces ekstrakcije ribljeg ulja destabilizuje živu koja je prisutna u ribi. Ma kakva napredna tehnologija da se koristi, riblje ulje i dalje sadrži homeopatske tragove žive. Živa hrani patogene koji vam uzrokuju upalu i hroničnu bolest, pa ako redovno uzimate riblje ulje i nastavljate s tom rutinom tokom čišćenja, teško je uočiti dobrobiti čišćenja u onoj meri u kojoj biste inače mogli; održavate štetne mikroorganizme u životu ribljim uljem. Za više o ribljem ulju, ponovo pogledajte sedmo poglavlje, „Problematične namirnice".

Da ne pominjemo da je riblje ulje radikalna mast. Recimo da ste na devetom danu čišćenja 3:6:9 i odlučite da popijete nekoliko kapsula ribljeg ulja zajedno sa sokom od celera. Ne samo što to ometa sok od celera i ne samo što vam unosi živu u organizam baš u trenutku kada pokušavate da je uklonite – već vam to prekida samo čišćenje. To je česta greška i odličan primer zašto je najbolje uzdržati se tokom čišćenja od suplemenata koje ne preporučuje Medicinski medijum u ovoj knjizi.

Saveti i uputstva za suplemente koje preporučuje Medicinski medijum tokom čišćenja

- Ako već uzimate neke od suplemenata koje preporučuje Medicinski medijum na spiskovima iz dvadeset devetog poglavlja i želite da ih i dalje koristite tok se čistite (bilo čišćenjem 3:6:9, čišćenjem od štetnih mikroorganizama, jutarnjim čišćenjem, čišćenjem za detoksikaciju teških metala ili čišćenjem monoishranom), slobodno možete da nastavite.
- Ako ne uzimate nikakve suplemente koje preporučuje Medicinski medijum i tragate za olakšanjem od nekog simptoma ili stanja, slobodno možete započeti suplementaciju u isto vreme kada i neko od čišćenja u ovoj knjizi. Ne morate da počnete da pijete suplemente kada krenete na čišćenje 3:6:9, čišćenje od štetnih mikroorganizama, jutarnje čišćenje, čišćenje za detoksikaciju teških metala ili čišćenje monoishranom, iako imate i tu opciju.
- Sok od celera je deo svakog čišćenja i svakog spiska suplemenata u ovoj knjizi, i preporučene količine soka od celera ponekad će se razlikovati među čišćenjima i među spiskovima suplemenata. Ako se pridržavate jednog od ovih čišćenja i istovremeno koristite suplemente s jednog od spiska, pijte količinu soka od celera koja je preporučena u čišćenju.

Imajte na umu da, kada se zahuktate s novim suplementima dok se čistite, to može uvećati njihovu moć. Suplementi će biti jači dok ste na čišćenju zato što nema masti koje smetaju glukozi koja se vezuje za suplementaciju i isporučuje je ćelijama. Ishrane bogate mastima/proteinima sprečavaju vas da primite hranljive materije iz suplementacije. Čišćenja Medicinskog medijuma omogućavaju da svi nutrijenti iz suplemenata uđu u vaše ćelije.

Ravnoteža je takođe bitna. Kada počnete da uzimate nove suplemente, telu je potrebno nekoliko dana ili nedelju dana da pronađe ravnotežu s njima. Prema tome, ako počinjete da uzimate suplemente u isto vreme kada i čišćenje, vaše telo će biti u procesu aklimatizacije na nove suplemente. Možda nećete ubrzo osetiti olakšanje. Na sve suplemente koje već uzimate vaše telo je moralo da se navikne i moralo je s njima da razvije odnos, dok je u isto vreme razvijalo odnos između tih novih suplemenata koje uzimate i hrane koju ste navikli da jedete. Čim promenite ishranu, makar i nabolje, ta ravnoteža se poremeti. Ne na negativan način – ali prosto se promeni ravnoteža.

Šta ako želite da uzimate suplemente koje preporučuje Medicinski medijum u toku čišćenja? Možete. Pošto će biti potentniji, možete isprva da smanjite napola dozu svakog suplementa koji uzimate tokom ovih čišćenja. Suplementi se skoro razređuju našom svakodnevnom ishranom. Kada smanjimo na najmanju moguću meru ili sasvim izbacimo iz upotrebe problematične namirnice dok smo na čišćenju Medicinskog medijuma, polovina doze suplemenata u suštini će imati snagu pune doze koju biste dobili na redovnoj ishrani. Dok ste na dužem čišćenju Medicinskog medijuma, slobodno možete da povećavate te prepolovljene doze suplemenata posle devet dana čišćenja.

INDIVIDUALNA PODRŠKA ZA VAŠE SIMPTOME I STANJA

Pre nego što uskočite u spiskove suplemenata u poglavljima koja slede, obavezno pročitajte ovo uputstvo.

Čišćenje ili suplementacija?

Kao što smo već pominjali, isprobavanje ovih suplemenata je opcioni korak koji se proteže izvan čišćenja. Ako više želite da se koncentrišete na hranu radi isceljenja, slobodno to možete uraditi. Ne morate da koristite suplemente ako ne želite. Ipak, ostanite otvoreni za suplemente u budućnosti ako vas muče simptomi i oboljenja. Sva ova čišćenja o kojima ste čitali su moćna; ona snižavaju masti, izbegavaju problematične namirnice i ubacuju isceljujuću hranu kako bi vam pomogla s vašim problemima. Ovi suplementi su tu za vas ako vam treba dodatna snaga nakon čišćenja.

Ovaj vodič za suplemente namenjen je ljudima koji traže nešto više, koji traže opcije zato što im njihovo stanje nikako nije jasno. Ako je to slučaj s vama, onda nastavite s čitanjem jer vam sledi kovčeg s blagom mogućnosti u obliku spiskova specijalizovanih suplemenata za pojedinačne simptome i stanja u ovoj knjizi. Važno je da znate da su nedostaci koje imate veliki deo uzroka vaše bolesti. Na primer, cink danas praktično ne postoji u hrani, a nedostatak cinka slabi imunosistem, tako da stalno imate potrebu za njim. Takođe, u sebi imamo mnogo toksičnih teških metala, a spirulina je ključna za njihovo uklanjanje.

Odakle početi?

Ako vas muči više od jednog simptoma ili stanja u isto vreme, odaberite onaj koji vam zadaje najviše problema u životu. Na primer, ako ste stalno umorni, fokusirajte se na to i ne brinite za nadimanje. S vremenom, možete primetiti da će rešavanje jednog problema rešiti i drugi, a možete i posle određenog vremena da se preusmerite na drugi spisak suplemenata.

Kada ovde otkrijete svoj simptom ili oboljenje, ne morate da uzimate sve suplemente koji su za njega navedeni. Ako ste osetljivi, možete da isprobate jedan suplement dnevno. Ako niste, možete sve zajedno da ih koristite kao svakodnevni režim. Ili, kao neka sredina, možete odabrati nekoliko za početak, i onda nadalje ubacivati sve više. Sok od celera uvek je dobar za početak. Osim njega, ako su vam na spisku vitamin B_{12}, cink, vitamin C i/ili matičnjak, ubacite i njih. A potom, ako ste spremni da krenete napred, i vaš spisak sadrži spirulinu, kurkumin, mačji nokat i/ili L-lizin, dodajte i njih kao drugi korak. Kasnije, ako ne osećate ono što želite od ovih suplemenata, možete dodati još nekoliko s vašeg spiska. I uvek možete uzimati manje količine od navedenih doza ako osećate da ste osetljivi.

Dalje, svaki suplement iz ovog poglavlja koji nije na spisku za vaš određeni simptom ili stanje i dalje je opcija ako vam vaš stručni osećaj za ono što je vašem telu potrebno ili vaš lekar preporuče da ga koristite. Sve su to korisni suplementi za hronične zdravstvene probleme.

Možda već uzimate druge suplemente. Ponavljam, budite veoma pažljivi u vezi sa suplementima koji nisu preporučeni u poglavljima koja slede. Mnogi suplementi imaju sastojke koji rade protiv vas – kao što ste pročitali pre nekoliko strana u odeljku „Suplementi koje treba da izbegavate tokom čišćenja", neki suplementi poput ribljeg ulja i proteina surutke u prahu mogu da rade protiv vašeg isceljenja tako što hrane patogene koji stvaraju te simptome i oboljenja o kojima ćete čitati na narednim stranicama.

Koliko dugo?

Koliko dugo treba da uzimate ove suplemente zavisi od faktora kao što su nedostaci koje imate (u oblastima koje čak ni analize krvi ne mogu da odrede) i koliko ste viralni (što znači s kojim se neotkrivenim i nedijagnoziranim virusnim infekcijama niskog stepena borite), kao i koliko toksičnih teških metala imate u mozgu i jetri, koliko vašim organima nedostaje glukoze i mineralnih soli, koliko imate misterioznih upala od nedijagnostikovanih virusnih i bakterijskih infekcija niskog stepena i koliko su vam sveukupno oslabljeni telesni sistemi – što sve prolazi neprimećeno u lekarskoj ordinaciji. Možda govorite: „Lekar me je prelgedao. Nemam nikakve nedostatke. Nije pomenuo ništa o teškim metalima. Zašto bih uzimao suplemente?" Poenta je da lekar nije obučen i nema resurse da vidi sve faktore koji stoje iza hroničnе bolesti. Čak i nakon pregleda kod lekara, da li i dalje imate simptome? To je znak da treba da se držite suplementacije kako biste rešili korenske probleme.

Druge mere koje preduzimate da biste brinuli o sebi – to jest redovno sprovođenje jutarnjeg čišćenja, čišćenja 3:6:9 i čišćenja za detoksikaciju teških metala i inače jedete isceljujuću hranu, snižavate unos masti i izbegavate problematične namirnice – znatno će doprineti brzini vašeg isceljenja. Takođe, veliki će uticaj imati i to koliko se vaše telo mučilo i koliko ste dugo patili kada ste krenuli svojim putem isceljenja.

Svi imaju različit proces isceljenja i vremenski okvir. Možda ste dugo bili bolesni, i u tom slučaju su suplementi odlični za održavanje presudnog napretka nakon što se iscelite. Čak i dok se osećate bolje i oporavljate se, dok blede vaši konkretni simptomi, važno je da nastavite sa suplementima.

Zasebno s razlogom

Primetićete da skoro svaka od navedenih stavki predstavlja jednu aromatičnu biljku ili suplement. Ovde nećete naći bočice i bočice suplemenata sa po desetak sastojaka – na desetine biljaka, vitamina, amino-kiselina i slično. Postoji razlog za to. Kada nabijete od deset do četrdeset suplemenata u kapsulu, ona će sadržati samo trunčicu svakog, a to vam neće pomoći da se iscelite. To je praksa koju koriste neki proizvođači suplemenata da ne bi morali da koriste svoje jeftine sastojke niskog stepena u velikim količinama u svakoj kapsuli. A ako je jedan od tih sastojaka visokokvalitetan, štede pare tako što koriste samo trunčicu. U svakom slučaju, bilo da je taj proizvod kvalitetan ili ne, prevareni ste. Kada vam je oslabljen sistem organa za varenje, verovatno nećete dobiti nikakvu apsorpciju od tih trunčica.

U isto vreme, ljudi s bilo kakvim hroničnim bolestima uglavnom su izuzetno osetljivi. Ako imate reakciju na neku tabletu, prašak ili tinkturu ispunjene brojnim sastojcima, nećete znati šta vam izaziva reakciju, tako da ništa nećete naučiti iz tog iskustva. Osim toga, suplement sa deset sastojaka je smesa sastavljena prema onome u šta veruje takozvani stručnjak na polju nutraceutika, a ne prema onome šta je potrebno vašoj jetri ili prema onome šta rešava pravi uzrok vaše bolesti.

Svaki od suplemenata na ovim spiskovima sadrži bogomdane moći da pomogne vašem telu da se isceli. Vaša jetra, centar za obradu hranljivih materija u telu, može da razume svaki od njih i najbolje zna kako da ga iskoriti. Stoga, ako u dvadeset devetom poglavlju, „Pravi uzrok vaših simptoma i oboljenja s dozama za isceljenje", vidite spisak deset ili petnaest pojedinačnih suplemenata koje treba da uzimate za određeni simptom ili bolest, isceljujuće koristi daleko nadmašuju uzimanje od deset do petnaest bočica smućkanih suplemenata, čak i ako su navodno visokog kvaliteta. Zapravo, oni su puni desetina i desetina pretpostavki o tome šta je dobro za vas i zato vam na kraju poremete i preopterete jetru i druge delove imunosistema.

Sve se svodi na to da hronični simptomi i stanja kao što su oni iz dvadeset devetog poglavlja ostaju misterija za medicinske zajednice. Kako stručna preporuka neke suplementske mešavine može da pomogne ako niko ne zna šta je zaista uzrok vašeg oboljenja? Samo kada imate znanje o tome šta zaista izaziva vaše zdravstveno stanje, kao što možete otkriti na tim spiskovima i u svim knjigama iz serijala *Medicinski medijum*, znaćete i šta konkretno da uzimate za njega. Uz ovde navedene aromatične biljke i suplemente, moć je u vašim rukama da se pobrinete za svoje simptome i oboljenja.

Kvalitet je bitan

Stalno me pitaju koji je najefikasniji oblik datog suplementa i da li je to zaista bitno. Da, veoma je bitno. Postoje suptilne i ponekad ključne razlike među različitim raspoloživim vrstama suplemenata koje mogu da utiču na brzinu odumiranja bakterijskog opterećenja, i da li će do toga zaista i doći; da li će vam se centralni nervni

sistem oporaviti i koliko brzo; koliko vam se brzo smanjuje upala; koliko vremena treba za isceljenje vaših simptoma i stanja; i da li možete bezbedno da uklonite toksične teške metale. Vrsta suplementa koju odaberete može da vam podstakne napredak ili da vas sasvim sputa. Kako biste ubrzali svoje isceljenje, potrebni su vam pravi suplementi. Baš iz tih važnih razloga, nudim na svom sajtu (www.medicalmedium.com) direktorijum najboljih oblika svakog suplementa navedenog u dvadeset osmom i dvadeset devetom poglavlju.

Doze

Na stranama koje slede pronaći ćete spiskove suplemenata koji vam nude konkretnu podršku. Slobodno možete početi s mnogo nižim dozama. Čak i s manjim dozama jednog od tih visokokvalitetnih suplemenata imaćete više koristi nego s velikom količinom sastojaka u suplementu nižeg kvaliteta. Ako ste osetljivi, služite se sopstvenim iskustvom ili isceljujućom intuicijom ili razgovarajte sa svojim lekarom o dozama koje vaše telo može da podnese.

Čajevi i tinkture

Što se tiče biljnih tinktura, aktivno tražite verzije bez alkohola (izbegavajte i reč *etanol*). Alkohol u tinkturama je obično alkohol od kukuruza i stoga je kontaminiran (GM), čak i ako je organski, što (1) poništava koristi aromatične trave i (2) ionako natapa aromatičnu travu i menja je, a da ne pominjemo da (3) alkohol šteti jetri i obara imunosistem. Alkohol od kukuruznog zrna hrani patogene koji su odgovorni za hronične simptome i oboljenja. Grožđani alkohol u tinkturi, iako možda ne hrani patogene, i dalje natapa aromatičnu biljku, poništava njene koristi i utiče na jetru i imunosistem.

Ako je više od jedne biljne tinkture preporučeno za vaš simptom ili stanje, slobodno ih pomešajte, to jest pijte ih odjednom u maloj količini vode. Isto važi i ako se za vaš simptom ili stanje preporučuje više od jednog biljnog čaja. Na primer, ako su za vašu situaciju dobri čaj od šipurka, mente i lista koprive, to ne znači da morate da pijete tri posebne šolje čaja – a posebno ako treba da pijete čaj dvaput dnevno. Umesto toga, možete staviti kesice šipurka, mente i čaja od koprive zajedno u jednu šolju ili napraviti mešavinu listića sve tri biljke.

Kada pripremate svoje čajeve i tinkture, slobodno možete dodati svež limunov sok ili sirovi med.

LEK

Sok od celera kao melem

Na svakom spisku suplemenata koji slede videćete preporučenu količinu svežeg soka od celera. Kao što možete pročitati u mojoj knjizi *Sok od celera*, sok od celera je moćan melem koji podiže na viši nivo sve što trenutno radite u svom životu. Zato je on bio deo i svakog čišćenja u ovoj knjizi.

Za sok od celera važe ista uputstva kao i uvek:

- Svež, običan, neizmenjen, čist sok od celera. Bez dodavanja leda, soka od limuna, jabukovog sirćeta, kolagena i drugih mešavina. Takođe, koliko god da su korisne mešavine zelenih sokova, one nisu zamena za čist sok od celera.

- Sok znači sok. Ako pijete blendirani celer i ne procedite pulpu, nećete imati iste blagodeti – vratite se šestom poglavlju, „Debata: ceđeni sokovi ili vlakna", da više saznate o tome.
- Svež znači svež. Napitak napravljen od celera u prahu ne pruža odgovarajuće dobrobiti, kao ni pasterizovan ili HPP (pasterizacija visokim pritiskom) sok od celera. Svaka vrsta sokovnika odgovara za sok od celera, a takođe možete i kupovati svež sok od celera u đus-baru umesto da ga sami pravite. Za najbolje rezultate, pijte ga sveže napravljenog. Ako ne možete da ga popijete odmah nakon ceđenja – na primer, ako pijete drugu porciju u jednom danu – to je u redu. Držite ga rashlađenog u hermetički zatvorenoj posudi do 24 sata. Posle 24 sata, gubi svoju snagu.
- Pijte sok od celera na prazan stomak. Ako ste pre toga popili vodu ili vodu s limunom, sačekajte barem od 15 do 20 minuta, najbolje 30, pre nego što popijete sok od celera. Nakon što ga popijete, sačekajte barem od 15 do 20 minuta, najbolje 30, pre nego što konzumirate bilo šta drugo.
- Ako pijete sok od celera kasnije u toku dana, dajte bilo kojoj hrani koju ste pojeli vreme da se svari. Ako su vaš poslednji obrok ili užina bili bogati mašću/proteinima, najbolje je da sačekate najmanje dva sata, još bolje tri, pre nego što popijete sok od celera. Ako ste pojeli nešto lakše, kao što su voće, povrće, krompir ili voćni smuti, možete popiti sok od celera 60 minuta nakon jela.
- Ako pijete lekove koje vam je lekar prepisao, možete ih piti ili pre, ili posle soka od celera, u zavisnosti od toga da li se piju na prazan stomak ili uz hranu. (Obratite pažnju da se, ako treba da pijete terapiju uz hranu, sok od celera ne računa kao hrana.) Ako prvo popijete lek, trudite se da sačekate barem od 15 do 20 minuta, najbolje 30, pre nego što popijete sok od celera. Ako ste prvo popili sok od celera, potrudite se da sačekate barem od 15 do 20 minuta, najbolje 30, pre nego što uzmete terapiju. Za sva dalja pitanja i brige koje imate, konsultujte se sa svojim lekarom.
- Što se tiče drugih suplemenata na ovim spiskovima, nemojte ih piti *sa* sokom od celera. Iako će suplementima biti dobro sa sokom

od celera, soku od celera je bolje bez većine suplemenata. Najbolje je da sačekate da popijete svoje suplemente barem od 15 do 20 minuta, najbolje 30, nakon što ste popili sok od celera.

- Ako imate dalja pitanja o uvođenju soka od celera u život, *Medicinski medijum: Sok od celera* je čitava knjiga odgovora koji čekaju na vas.

Deca

Sa izuzetkom nekoliko napomenutih slučajeva, sve navedene doze su za odrasle. Ako razmišljate da dajete suplemente detetu, konsultujte se s njegovim pedijatrom o tome šta je bezbedno i prikladno.

Kada birate količine soka od celera za decu, možete pogledati ovu tabelu. To su preporučeni dnevni minimumi. Može biti manje, ako to najviše prija vašem detetu, ili više. Ne treba da brinete da je štetno da prekoračite ove minimume.

KOLIČINE SOKA OD CELERA ZA DECU

UZRAST	KOLIČINA
6 meseci	30 ml ili više
godinu dana	60 ml ili više
18 meseci	90 ml ili više
2 godine	120 ml ili više
3 godine	150 ml ili više
od 4 do 6 godina	od 180 ml do 200 ml ili više
od 7 do 10 godina	od 240 ml do 300 ml ili više
11 godina i više	od 300 ml do 500 ml

Trudnoća i dojenje

Svaka trudnica treba da proveri sa svojim lekarom svaki tip suplemenata o kojima razmišlja. Ako ste majka koju muče simptomi ili stanja dok dojite, slobodno možete uzimati svaki od ovde navedenih suplemenata. Ako imate bilo koje pitanje o upotrebi suplemenata u određenoj situaciji, razgovarajte sa svojim lekarom.

Tajne suplemenata

Suplementi koji slede navedeni su abecednim redom, ne obavezno po važnosti i značaju. Izuzetak je sok od celera, koji ćete videti na vrhu svakog spiska. Dok budete čitali te strane, imajte na umu da opseg svega što ovi suplementi čine za vaše telo i mozak ostaje neotkriven medicinskim istraživanjima i naukom. Iako su svesni nekih od njih, mnogi su potpuno nepoznati kao spasioci zdravlja, a njihove dobrobiti daleko prevazilaze sve što bilo ko zna.

Jedan moćan neotkriven savet jeste da probate da uzimate suplemente s voćem poput banane ili čak s malo krompira, batata, tikve, sirovog meda, čistog javorovog sirupa ili kokosove vode (sve dok je to prava vrsta kokosove vode – vidite devetnaesto poglavlje, „Šta treba da radite i šta ne treba da radite"). Prirodni šećer nosi vitamine, minerale i druge nutrijente kroz krvotok kako bi im pomogao da nađu pravi put, i organ neće primiti vitamine, minerale i druge hranljive materije bez pomoći šećera. To je jedan od razloga zašto ishrane s malo ugljenih hidrata, bogate mastima/proteinima mogu da izazovu ozbiljne nedostatke vitamina, minerala, minerala u tragovima, antivirusnih i antibakterijskih supstanci, antioksidansa, i isceljujućih jedinjenja fitohemikalija – zato što je potreban prirodni šećer da bi se ovi nutrijenti isporučili ćelijama. Kada uzimate suplemente s prirodnim šećerima, starate se da jetra (centar za obradu materija) i drugi delovi tela mogu da ih koriste.

„Imate pravo da se iscelite. Zaslužujete da se osećate snažno i produktivno, i da svoje telo doživljavate kao dragoceno vozilo kojim s lakoćom možete da putujete kroz život."

— Entoni Vilijam, Medicinski medijum

Šok-terapije Medicinskog medijuma

Šok-terapija cinkom Medicinskog medijuma i šok-terapija vitaminom C Medicinskog medijuma moćna su isceljujuća sredstva koja ćete videti da se pominju u nekim od spiskova suplemenata. To su alati kojima ćete brzo oporaviti svoj imunosistem tako što ćete mu dati ono što mu je potrebno da se izbori s infekcijom, bilo da imate posla s oboljenjem koje se javlja prvi put ili ga doživljavate ponovo.

Cink hrani imunosistem pružajući mu jedan od najbitnijih minrala u tragovima kako bi imunosistem funkcionisao na najbolji mogući način. Svi imaju deficijenciju cinka, što je jedan od razloga zašto su nam imunosistemi takvi da virusi i neproduktivne bakterije mogu da ih slome i da nam nanesu štetu. Cink smiruje, usporava patogene, zahvaljujući njemu oni postaju manje aktivni, što ih sprečava da se brzo namnože i zauzvrat omogućava imunosistemu da preduhitri viruse i neproduktivne bakterije.

Vitamin C je antioksidans koji hrani imunosistem. Povrh toga, virusi i neproduktivne bakterije koji su odgovorni za simptome i stanja izuzetno su alergični i osetljivi na vitamin C. Dok štiti same ćelije od oksidacije, vitamin C ima sposobnost da oksidira patogen, usled čega se on raspada i raspršuje.

Isprobajte ove terapije Medicinskog medijuma ako imate bilo koje od ovih oboljenja: prehladu i grip, urinarnu infekciju, čmičak, ekcem (herpes simpleks 1), herpes simpleks 2, herpes zoster, osip, kašalj, streptokokno grlo, upalu sinusa, upalu pluća, afte ili mononukleozu.

ŠOK-TERAPIJA CINKOM MEDICINSKOG MEDIJUMA

Šok-terapija cinkom Medicinskog medijuma je korisna tehnika zato što skoro svi imaju nedostatak cinka. To je mineral koji je odavno napustio naše tlo usled reakcije do koje dolazi kada toksični teški metali uđu u tlo, uključujući tlo naših organskih farmi, i s vremenom stvaraju mrtvo tlo tako što uništavaju njegov imunosistem. Trenutno je cink u tragovima u vrlo maloj meri prisutan u hrani i postaje sve ređi kako zagađivači u prolazu (kao što su pesticidi, herbicidi, izduvni gasovi automobila, stari azbest iz kočnica iz prošlih decenija, i DDT i toksični teški

metali koji padaju s neba) nastavljaju da ulaze u naše tlo i crpe njegov imunosistem. Cink bi trebalo da bude prva odbrana našeg imunosistema, a pošto nam cink nedostaje, on nam je preko potreban.

Ako nemamo dovoljno cinka u telu, imunosistem može preterano da reaguje na napadača kao što je soj gripa ili isuviše slabo da reaguje na hroničnu virusnu infekciju kao što je Epštajn–Barov virus. Preterana reakcija mogla bi da znači povišenu temperaturu i druge naprednije, ozbiljnije simptome. Preslaba reakcija mogla bi da znači prolongirane simptome niskog stepena koji s vremenom postaju hronični. Kada nam je imunosistem dobro snabdeven izobiljem cinka, ova preterano slaba ili preterano jaka reakcija se ne dešavaju. Cink takođe usporava viruse i neproduktivne, agresivne bakterije sam po sebi. Virusi i neproduktivne bakterije su alergični na cink; taj mineral ih odbija i slabi, čak može i da uspava patogene, što imunosistemu dozvoljava da brže ubije i eliminiše patogene.

Uputstva za šok-terapiju cinkom Medicinskog medijuma

- **Ako mislite da ćete se razboleti, ako ste već bolesni od gripa ili imate neku od gorenavedenih infekcija, onda, za odraslu osobu, štrcnite u grlo sadržaj dve pipete tečnog cink-sulfata visokog kvaliteta na svaka tri sata. Pustite da odstoji minut pre nego što progutate. Ako vam od gripa nije muka i možete da progutate cink, možete ovo raditi pet do šest puta dnevno (to jest, dvaput štrcnite cink na svaka tri sata, sa ukupno 10 do 12 pipeta dnevno) tokom dva dana.**
- Ako vam je ukus osetljiviji, slobodno možete koristiti blažu šok-terapiju cinkom Medicinskog medijuma: pipeta na svaka tri sata do pet puta dnevno ili dve pipete triput dnevno. U svakoj verziji šok-terapije cinkom Medicinskog medijuma, posle dva dana, smanjite dozu cinka na onu što piše u vašem spisku suplemenata.

Za decu, evo prilagođenih količina tečnog cink-sulfata za ovu terapiju:

- **uzrast od jedne do dve godine:** dve kapljice (ne pipete) u soku, vodi ili direktno u usta na svaka tri sata u vreme kad je dete budno;
- **uzrast od tri do četiri godine:** tri kapljice (ne pipete) u soku, vodi ili direktno u usta na svaka tri sata u vreme kad je dete budno;
- **uzrast od pet do osam godina:** četiri kapljice (ne pipete) u soku, vodi ili direktno u usta na svaka tri sata u vreme kad je dete budno;
- **uzrast od devet do dvanaest godina:** deset kapljica (ne pipete) u soku, vodi ili direktno u usta na svaka tri sata u vreme kad je dete budno;
- **od trinaest godina naviše:** pipeta direktno u usta na svaka četiri sata u vreme kada je dete budno.

Zbog posebno osetljive prirode dece, naročito je bitno da nabavite pravu vrstu tečnog cink-sulfata, koju možete naći u mom direktorijumu na www.medicalmedium.com. Skoro sve kompanije prave cink koji je agresivnog ukusa i težak za ispijanje, često i s grubim aditivima.

ŠOK-TERAPIJA VITAMINOM C MEDICINSKOG MEDIJUMA

Zbog čega šok-terapija vitaminom C Medicinskog medijuma podiže isceljenje na novi nivo? Zato što je potrebna posebna vrsta glukoze, koju ćete naći najviše u sirovom medu, čistom javorovom sirupu i sveže ceđenim citrusima, da se veže za pravu vrstu vitamina C kako bi on stigao u ćelije i organe. Sirovi med i ceđena pomorandža u kombinaciji vezuju se direktno za vitamin C omogućavajući telu ovu moćnu isporuku antivirusnih, antibakterijskih isceljujućih nutrijenata.

Uputstva za šok-terapiju vitaminom C Medicinskog medijuma

- Za šok terapiju vitaminom C Medicinskog medijuma za odrasle, sastojci su dve kapsule Micro-C od 500 mg, šolja vode (najbolje tople), dve kašičice sirovog meda i sveže ceđen sok jedne pomorandže.
- Evo kako da je pripremite: otvorite Micro-C kapsule i sipajte njihov prah u toplu vodu. Mešajte dok se ne rastvori. Dodajte sirovi med i sok od pomorandže i dobro promešajte. Počevši od prvog znaka prehlade, gripa ili bilo koje od navedenih infekcija, pijte ovaj tonik na svaka dva sata dok ste budni. To možete raditi dva dana i onda preći na dozu navedenu u određenom spisku suplemenata, ili možete koristiti ovu tehniku sve vreme dok traju prehlada ili grip.
- Ako mislite da vam treba više vitamina C po napitku, možete dodati više od dve kapsule Micro-C u šolju. Ako ne želite da koristite sirovi med, možete sipati stopostotno čist javorov sirup (ne sirup s ukusom javora) umesto njega. Ako ne volite pomorandže, možete ih zameniti sokom od jednog limuna.

Za decu, evo prilagođenih količina vitamina C za ovu terapiju:

- **uzrast od jedne do dve godine:** kapsula Micro-C od 500 mg ispražnjena i pomešana sa šoljom vode, kašičicom sirovog meda i sveže ceđenim sokom polovine pomorandže, na svakih šest sati dok je dete budno;
- **uzrast od tri do četiri godine:** kapsula Micro-C od 500 mg ispražnjena i pomešana sa šoljom vode, kašičicom sirovog meda i sveže ceđenog soka od jedne pomorandže, na svakih pet sati dok je dete budno;
- **uzrast od pet do osam godina:** kapsula Micro-C od 500 mg ispražnjena i pomešana sa šoljom vode, kašičicom sirovog meda i sveže ceđenog soka od jedne pomorandže, na svaka četiri sata dok je dete budno;
- **uzrast od devet do dvanaest godina:** kapsula Micro-C od 500 mg ispražnjena i pomešana sa šoljom vode, kašičicom sirovog meda i sveže ceđenog soka od jedne pomorandže, na svaka dva sata dok je dete budno;
- **uzrast od trinaest godina pa naviše:** dve kapsule Micro-C od 500 mg ispražnjene i pomešane sa šoljom vode, kašičicom sirovog meda i sveže ceđenog soka od jedne pomorandže, na svaka tri sata dok je dete budno.

Pravi uzrok vaših simptoma i oboljenja s dozama za isceljenje

Tokom svih godina dok sam brojnim ljudima pomagao da se iscele, saosećajni duh mi je govorio da si, kada znaš pravi uzrok bolesti, na pola puta do pobede. Znanje šta treba učiniti, šta treba preduzeti i kako primeniti te alate druga je polovina dobijene bitke. U ovom poglavlju ćete saznati zašto se borite sa simptomima i oboljenjima i kako da odgovorite na to „zašto" suplementima koje možete uneti u svoj život. Suplementacija nije zamena za čišćenje. Obavezno se vratite i pročitajte dvadeset sedmo poglavlje, „Sve što treba da znate o suplementima", za uputstva o tome kako uklopiti suplemente i čišćenje.

KLJUČNI SAVETI – PRVO OVO PROČITAJTE

Pre nego što se bacite na spiskove suplemenata koji slede, obavezno pročitajte dvadeset sedmo poglavlje kako biste mogli pravilno da tumačite ove spiskove. Zatim obavezno pročitajte ove ključne savete.

- Kada vidite izraz *pipeta*, to znači onoliko tečnog suplementa koliko ispuni pipetu bočice kada stisnete njen gumeni vrh. Može se napuniti samo dopola; to se i dalje smatra pipetom.
- Postoje i neki suplementi kod kojih se doze daju u kapima. Obavezno pažljivo proverite da li piše *kapi* ili *pipeta*.
- Većina tečnih suplemenata i suplemenata u prahu koje ćete naći u nastavku predviđena je da se pije u vodi. Proverite uputstva na etiketama suplemenata.
- Kada na spisku vidite više biljnih tinktura, slobodno ih sipajte sve u 50 ml ili više vode i popijte zajedno. 30 ML (RAKIJSKA ČAŠICA)
- Isto važi i za čajeve. Ako je za vaš simptom ili stanje navedeno više čajeva, slobodno kombinujte bilje da biste napravili posebnu čajnu mešavinu ili koristite nekoliko različitih kesica čaja.

- Jedna šolja čaja znači ili vrećicu čaja, ili jednu do dve kašičice listova čaja.
- Neke doze su navedene u miligramima. Ako ne možete da pronađete kapsule koje se poklapaju s tačnim predlozima, pokušajte da nabavite one koje su blizu.
- Zapamtite: gotovo sve su ovo doze za odrasle. Razgovarajte s lekarom o tome šta je odgovarajuće za dete.
- Kada vidite pojam *dnevno*, to znači da uzimate datu dozu suplementa tokom dana i vaš je izbor kako ćete to učiniti. Možete uzeti celu dozu odjednom u toku dana. Ako ste osetljivi, možda ćete želeti da je podelite na više porcija. Na primer, ako piše da se dnevno uzimaju dve kašičice soka od ječmene trave u prahu, možete odlučiti da obe kašičice stavite u smuti ili ćete popiti jednu kašičicu u jutarnjem smutiju i jednu kašičicu u malo vode noću.
- Kada vidite *dvaput dnevno*, to znači dve ture u bilo koje doba dana, pod uslovom da su u razmaku od najmanje četiri sata. Ako bilo kog dana propustite jednu od tura, pokušajte da počnete iz početka sutradan.

PRAVI RAZLOZI VAŠE PATNJE

Pre svakog spiska otkrićete pravi uzrok svakog simptoma i stanja. Navedeni su *glavni* uzroci. Iako višestruki faktori mogu doprineti određenom zdravstvenom problemu, a ti se faktori mogu razlikovati od osobe do osobe, ovde ćete pronaći samo glavne uzroke jer nemamo dovoljno prostora. Da biste dalje istraživali i pronašli mnogo više detalja o hroničnim zdravstvenim problemima, možete pogledati ostatak serijala knjiga *Medicinski medijum*.

Ovi pravi uzroci često će dovesti u pitanje i konvencionalnu i alternativnu mudrost, pa se pripremite da vidite neočekivano. Samo sa stvarnim razumevanjem onoga što stoji iza hroničnе patnje možemo konceptualizovati šta treba da se isceli. Skoro svi ovi simptomi i stanja još uvek se pogrešno shvataju u medicinskim istraživanjima i nauci. Glavni problemi koji uzrokuju većinu ovih zdravstvenih tegoba misterije su za medicinske zajednice, koliko god da vam se možda čini drugačije kada čujete da se etikete i teorije predstavljaju kao činjenice.

Objašnjenje iza autoimune bolesti, na primer – da telo samo sebe napada – deluje kao proverena medicinska činjenica. Ali nije. To je jednostavno teorija koja je stekla popularnost pedesetih godina prošlog veka kada niko nije mogao da objasni zašto su simptomi i hroničnе bolesti počeli da se šire u stanovništvu. Vaše telo nikad se ne okreće samo protiv sebe. Vaše telo nikada se ne okreće protiv *vas*.

Videćete česta pominjanja uobičajenih patogena kao što su Epštajn–Barov virus, virus herpes zoster i bakterija streptokoka. Postoji mnogo više sojeva ovih patogena nego što je još uvek otkriveno i oni su u korenu mnogo više zdravstvenih problema nego što još iko shvata. Često su zakopani u telo toliko duboko da se ne mogu otkriti, barem ih ne mogu otkriti trenutna medicinska ispitivanja. Budući da postoje desetine mutacija svakog od njih, oni mogu izazvati različite simptome – ubrzo ćete videti koliko različite.

Ako želite da se podsetite odakle sam dobio informacije o svojoj misiji da vas zaštitim i šta da kažete onima koji ne razumeju korake koje preduzimate da se izlečite, vratite se dvadeset četvrtom poglavlju, „Žive reči za autsajdere i poruka za kritičare". Zaslužujete da znate istinu o svom zdravlju.

DOZE ZA ISCELJENJE

Svakodnevno održavanje jetre i zdravlja

Ako nemate nijedan od simptoma u ovom poglavlju, postoji spisak aromatičnih trava i suplemenata koji će vam pomoći da održavate svoje zdravlje.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **Kapsule ~~celera~~ Celeryforce:** po kapsula dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (ukloniti koru) dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do pipeta dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Kurkuma:** 2 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **L-lizin:** 3 kapsule od 500 mg dnevno
- **List koprive:** 2 šolje čaja ili 3 pipete dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dnevno
- **Matičnjak:** 5 pipeta dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Apscesi

Pravi uzrok: akutne ili hronične virusne ili bakterijske infekcije koje se najviše nalaze unutar limfe i ređe u organima.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno, a zatim povećavajte do dva litra ako je moguće
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do 2 pipete dvaput dnevno
- **Kanadski ljutić:** 3 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - GOLDENSEAL
- **Koren mahonije:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) ~ OREGON GRAPE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** 2 pipete dvaput dnevno - MULLEIN LEAF
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Akne

Pravi uzrok: jedan ili više sojeva iz više od pedeset grupa bakterija streptokoka koji se nalaze u jetri i limfnom sistemu. Ako imate akne, ne znači nužno da imate infekciju streptokokom kao što je streptokokno grlo. Akne se razvijaju kada je streptokoka dugoročno boravila u telu posle (ponekad i dugo posle) infekcije povezane sa streptokokom.

- **Svež sok od celera:** za tinejdžere do ~~litar~~ 0,5L dnevno; za odrasle do ~~dva~~ 1L litra dnevno

- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašičica ili 3 kapsule dvaput dnevno
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Kanadski ljutić:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) GOLDENSEAL
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno MULLEIN LEAF
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno NETTLE
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno CAT'S CLAW
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno LEMON BALM
- **Monoatomski jod:** 3 kapljice (ne pipete) dvaput dnevno – NASCENT IODINE
- **Origanovo ulje:** kapsula dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašičica ili 3 kapsule dvaput dnevno
- **Spirulina:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Ovisnost

Pravi uzrok: nedostatak glikogena i mineralnih soli u mozgu zbog manjka glukoze koja ulazi u mozak, delom zbog dugogodišnje ishrane s visokim udelom masti/proteina, i nedostatka mineralnih soli iz izvora kao što su sok od celera i lisnatog zeleniša u ishrani koje bi hranile neurotransmitere. Povišeni nivoi toksičnih teških metala poput žive, aluminijuma i bakra u mozgu mogu doprineti ovisnosti ili izazvati ovisnost. Emocionalne tegobe mogu ojačati ili dodatno iscrpeti čoveka pokrećući impulse zavisnosti.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje litar dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** 2 kapsule dnevno (uzima se uz večeru)
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **L-glutamin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete triput dnevno - LEMON BALM
- **Melatonin:** 5 mg dvaput dnevno
- **Prah divlje borovnice:** 2 kašike dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** supena kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** supena kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dnevno

Problemi s nadbubrežnim žlezdama

Pravi uzrok: hronični sindrom „bori se ili beži", virusna infekcija niskog stepena (na primer, jednim od preko šezdeset vrsta EBV), previše godina ishrane s visokim udelom masti/proteina ili redovno provođenje previše sati bez jela. U mnogim slučajevima sva četiri ova uzroka mogu istovremeno doprineti problemu.

- **Svež sok od celera:** pijte do pola litra dvaput dnevno ili litar svakog jutra
- **Kapsule Celeryforce:** 3 kapsule dvaput dnevno

- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do jedna pipeta dvaput dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Indijski ogrozd:** kašičica dvaput dnevno
- **Kineska šisandra:** šolja čaja dnevno
- **Koren cikorije:** šolja čaja dnevno
- **Koren sladića:** 10 kapljica (ne pipete) dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **List koprive:** pipeta dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Starenje

Pravi uzrok: dugotrajna ishrana s visokim udelom masti/proteina (bilo da je to zdrava ili nezdrava masnoća) uzrokuje crpljenje preko potrebnog glikogena unutar jetre, što slabi taj organ, te on postaje preopterećen raznim toksinima (uključujući i petrohemijske nusproizvode, toksične teške metale, stare farmaceutske proizvode, osveživač vazduha, mirisne sveće, kolonjske vode, parfeme, viruse i bakterije) zauzvrat uzrokujući starenje kože i tela brže nego što je normalno.

Svi suplementi u ovom poglavlju pomažu u sprečavanju starenja. Ako vas to posebno zanima, uzmite u obzir ove posebno odabrane:

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašičica ili 3 kapsule dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** pipeta dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno

Alchajmerova bolest, demencija i problemi s pamćenjem

Pravi uzrok: toksični teški metali (pretežno živa i aluminijum) oksidiraju u mozgu.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 3 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dvaput dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** 2 kapsule dnevno (uzima se uz večeru)
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **L-glutamin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 3 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** kapsula dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno

- **Melatonin:** 5 mg do šest puta dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 4 kašičice ili 12 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 3 kapsule dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno

Anoreksija i bulimija

Pravi uzrok: različiti slučajevi ovih poremećaja ishrane imaju različite uzroke. Emocionalna uznemirenost, emocionalna trauma, izloženost toksičnim teškim metalima, ekstremni stres, posttraumatski stresni poremećaj, društvena očekivanja i telesno posramljivanje o tome kako bi „trebalo" da izgledamo neki su od faktora koji mogu doprineti anoreksiji i bulimiji, često u kombinaciji više njih. Kada su epizode pražnjenja deo nečije borbe, potrebna je dodatna podrška za nadbubrežne žlezde, koja je odražena na spisku koji sledi.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno (napomena: ako se radi o pražnjenju, pipeta dvaput dnevno)
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **D-manoza:** kašika u vodi dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** 2 kapsule dnevno (uzima se uz večeru)
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Koren sladića (samo za slučajeve s pražnjenjem):** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** kapsula dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 6 kapi (ne pipeta) dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno

Anksioznost i nervoza

Pravi uzrok anksioznosti: kada vam anksioznost ometa život, nju uzrokuju toksični teški metali (poput žive, aluminijuma i bakra), virusi (poput jedne od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa ili jedne od preko trideset vrsta virusa herpesa zoster) ili kombinacija toksičnih teških metala i virusa. Pretežno su oba u isto vreme, gde jedan uzrok dominira u zavisnosti od pojedinačnog slučaja. Anksioznost takođe može biti podstaknuta, ubrzana ili pojačana emocionalnim konfliktom, mada toksični teški metali i/ili virus moraju biti prisutni da bi anksioznost postala hronična i dugotrajna.

Pravi uzrok nervoze: nervoza koja se javi i prođe u blažem obliku može imati iste uzroke toksičnih teških metala i/ili virusa, ili može biti posledica blažih emocionalnih trauma ili samo produženog stresa.

Suplementi za anksioznost

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 3 kapsule tri-put dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **Đumbir:** 2 šolje čaja ili sveže narendanog radi arome dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 3 kapsule dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete četiri puta dnevno
- **Melatonin:** 5 mg pre spavanja dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Suplementi za nervozu

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Kurkumin:** kapsula dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Melatonin:** 5 mg pred spavanje dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Autoimuni poremećaji i bolesti

Ako vaš konkretan autoimuni problem nije naveden sa sopstvenim spiskom suplemenata na narednim stranama, vratite se ovom spisku radi podrške.

Pravi uzrok: zdravstveni problemi koji su nepoznati medicinskim istraživanjima i nauci i označeni su kao „autoimuni", u stvari su virusne infekcije. Virusi koji uzrokuju autoimune bolesti mogu biti jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, preko trideset vrsta virusa herpes zoster, mnoge sorte HHV-6 i HHV-7, sorte neotkrivenog HHV-10 do HHV- 16, više vrsta herpesa simpleks 1 i herpesa simpleks 2 i

mnogih drugih. Uzrok autoimunih poremećaja i bolesti *nije* imunosistem koji napada sopstvene organe i žlezde, što je teorija koja je stekla popularnost pedesetih godina prošlog veka i nažalost još uvek istrajava. Ljudi koji imaju tegobe od virusa odgovornih za ove bolesti često žive s tom virusnom aktivnošću u kombinaciji s toksičnim teškim metalima kao što su živa, aluminijum i bakar. Ovi virusi se takođe hrane hranom kao što su jaja, mlečni proizvodi i gluten, što može pogoršati čovekovo stanje.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dvaput dnevno ako je moguće; ako ne, pijte do litar svakog jutra
- **Kapsule Celeryforce:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula od 500 mg dvaput nedeljno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklanja se kora) dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do 2 pipete dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Koren mahonije:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren pustinjskog peršuna:** pipeta dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkuma:** kapsula dvaput dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature svakodnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapljice (ne pipete) dvaput dnevno
- **MSM:** kapsula dvaput dnevno
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sirovi med:** 1 do 3 kašičice dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dvaput dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Nadimanje

Pravi uzrok: najčešće ishrana s previše masti/proteina (bilo da su masti nezdrave ili zdrave) uzrokuje premor jetre. Kada preopterećena jetra mora stalno da proizvoditi velike količine žuči da bi se prilagodila hroničnoj, dugotrajnoj ishrani s visokim udelom masti/proteina, želudac zauzvrat mora da proizvodi više hlorovodonične kiseline da bi nadoknadio smanjenje rezervi žuči tokom vremena. Na kraju, ovo dovodi do toga da se želudačne žlezde iscrpe i proizvode manje hlorovodonične kiseline za razgradnju i varenje proteina, dok jetra postaje sve tromija.

Dok se to dešava, jedan ili više sojeva iz preko pedeset grupa bakterija streptokoka mogu početi da iritiraju obloge crevnog zida i da izazivaju blagi gastritis. Ponekad prekomerni stres takođe može objasniti nadimanje, dok se nadbubrežne žlezde prekomerno opterećuju bilo od stalnog stresa niskog stepena, bilo od ekstremnih stresnih uslova. Prekomerni adrenalin može da utiče na crevnu sluzokožu izazivajući

iritaciju, dok umara jetru i doprinosi njenoj tromosti i stagnaciji.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar svakog jutra
- **Kapsule Celeryforce:** kapsula dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Čaga pečurka:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja dvaput dnevno ili sveže narendan ili sok po ukusu dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** kapsula dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dnevno
- **Matičnjak:** pipeta dnevno
- **Menta:** šolja čaja dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Spirulina:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno

Smušenost

Pravi uzrok: hronična virusna infekcija niskog stepena (najčešće uzrokovana jednom od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa); toksični teški metali kao što su živa, aluminijum i bakar; ili u kombinaciji virusno opterećenje i toksični teški metali. Na primer, neko može da ima virusnu infekciju niskog stepena s vrlo niskim nivoom toksičnih teških metala ili ne mora imati virusnu infekciju i povišenu izloženost toksičnim teškim metalima. Metali često stare s vremenom, oksidirajući kako godine prolaze, što je ubrzano ishranom s visokim sadržajem masti/proteina, i to ima za posledicu da metali stvaraju iscedak koji se širi u susedno moždano tkivo i uzrokuje slabljenje i smanjenje neurotransmitera, preterano reagovanje električnih impulsa, i natapanje neurona otrovnim oticanjem usled oksidacije teških metala. Kod većine slučajeva smušenosti radi se o malo od oboje: dugotrajna virusna infekcija kao što je EBV plus dobra količina toksičnih teških metala, pri čemu je živa vodeći teški metal u ovom slučaju.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar svakog jutra
- **Kapsule Celeryforce:** 3 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašičica ili 3 kapsule dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (piti dve nedelje, dve nedelje pauze)
- **List koprive:** pipeta dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Matičnjak:** pipeta dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dvaput dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dvaput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenosilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno

Gustina dojki (BREAST DENSITY)

Pravi uzrok: stagnantna, troma jetra koja je toksična i preopterećena raznim toksinima, uključujući i patogene infekcije niskog stepena, poput jedne od preko šezdeset vrsta EBV ili jedne od preko trideset vrsta virusa herpes zoster. Patogeni stvaraju nusproizvode i ostatke, koji dodatno opterećuju jetru, već umornu od toksičnih teških metala, pesticida, herbicida, kolonjskih voda, parfema, mirisnih sveća, osveživa-ča vazduha, petrohemikalija, plastike, starih farmaceutskih proizvoda i drugih problematičnih činilaca, a to utiče na limfni sistem koji je direktno povezan s tkivom dojke.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno (MILK THISTLE)
- **Kardamom:** prstohvat u hrani jednom nedeljno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno (BURDOCK ROOT)
- **Koren maslačka:** šolja čaja dnevno (DANDELION ROOT)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dnevno (NETTLE)
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno (LEMON BALM)
- **MSM:** kapsula dnevno
- **Origanovo ulje:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Krti, neravni nokti

Pravi uzrok: stagnantna, troma jetra ispunjena toksinima, što dovodi do nedostatka cinka.

- **Svež sok od celera:** pijte do pola litra dnevno, a zatim do litar dnevno ako je moguće
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno (MILK THISTLE)
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno (BURDOCK ROOT)
- **Kurkumin:** kapsula dnevno
- **List koprive:** pipeta dnevno (NETTLE)
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno (LEMON BALM)
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dnevno

Sindrom izgaranja (BURNOUT)

Pravi uzrok: za izgaranje se često krivi naša nesposobnost da se nosimo sa stresom, dok je u stvari to još jedan način da okrivimo sebe za svoje zdravstvene probleme. Otrovni problematični činioci s kojima se susrećemo u svakodnevnom svetu pravi su krivci što postajemo

podložni izgaranju. Pogledajte drugo poglavlje, „Šta uzrokuje izgaranje", za više informacija.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 4 kapsule tri-put dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** 3 pipete dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** 2 pipete dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Kalifornijska bulka:** pipeta ili kapsula dvaput dnevno - CALIFORNIA POPPY
- **Kanadski ljutić:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - GOLDENSEAL
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno - NETTLE
- **Mačji nokat:** pipeta dnevno - CAT'S CLAW
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete četiri puta dnevno
- **Melatonin:** 5 mg dnevno pre spavanja
- **Selen:** kapsula jednom nedeljno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 4 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 5 kapsula dvaput dnevno

Rak

Pravi uzrok: većinu karcinoma uzrokuju specifični, agresivni sojevi virusa iz porodice herpesa koji koriste oslabljeni imunosistem i hrane se toksinima (kao što su živa, aluminijum, bakar, drugi toksični teški metali, pesticidi, herbicidi, fungicidi, rastvarači, petrohemikalije, mirisne sveće, kolonjske vode, parfemi i osveživači vazduha) zauzvrat oslobađajući jače toksine koji denaturišu, ometaju i uništavaju zdrave ćelije. Mala manjina karcinoma uzrokovana je ekstremnom izloženošću toksinima, kao na primer azbestu ili zračenju, s imunosistemom koji je oslabljen od opšte virusne aktivnosti u telu, što stvara veću podložnost.

Ako vam je dijagnostikovan rak, konsultujte se sa svojim lekarom o tome da li su suplementi prikladni za bilo koji tretman koji već sprovodite.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dvaput dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do 2 pipete dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dvaput dnevno MILK THISTLE
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno AMLA BERRY
- **Koren mahonije:** pipeta dvaput dnevno - OREGON (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) GRAPE ROOT
- **Kurkuma:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno

- **List koprive:** 3 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dnevno
- **Mačji nokat:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Melatonin:** do 20 mg dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 6 kapi (ne pipeta) dvaput dnevno
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 8 kapsula dvaput dnevno

Afte

Pravi uzrok: virus iz porodice herpesa koji stvara čireve u ustima i grlu. Izaziva simptome kao što su bol u ustima, bol u grlu, peckanje u desnima i zubima i bol na jeziku.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cinkovog sulfata):** 2 pipete dnevno
- **Kanadski ljutić:** 3 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren sladića:** 2 pipete dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Propolis:** 3 pipete dvaput dnevno; takođe pokušajte da aftu osušite ubrusom, zatim povremeno tokom dana tapkajte aftu kapima čistog propolisa
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Katarakta

Pravi uzrok: dugotrajni nedostatak vitamina C zbog preopterećene, stagnantne, trome jetre ispunjene toksičnim teškim metalima, pesticidima, herbicidima i fungicidima, uključujući i tragove DDT-a prenetih iz ranijih generacija ili stečenih direktnim izlaganjem. Ubrzana ishrana s visokim sadržajem masti/proteina.

- **Svež sok od celera:** pijte do najmanje pola litra dnevno
- **Kapsule celera Celeryforce:** kapsula dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vidac:** pipeta dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 do 6 kapsula dvaput dnevno

Hemijske osetljivosti i osetljivosti na hranu

Pravi uzrok: kombinacija trome, stagnantne jetre ispunjene toksičnim uzročnicima smetnji (poput žive, aluminijuma, bakra, olova, nikla, kadmijuma, arsena, razređivača, konvencionalnih deterdženata, konvencionalnih sredstava za čišćenje, osveživača vazduha, pesticida, herbicida, fungicida, mirisnih sveća, parfema i kolonjskih voda), plus virusima (kao što je jedna od više od šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, jedne od preko trideset vrsta herpesa zoster ili jedne od višestrukih sojeva HHV-6), ili bakterijama (kao što je jedan ili više sojeva iz preko pedeset grupa bakterija streptokoka), koji stvaraju nusproizvode i druge ostatke. Kada jetra postane previše opterećena i ne može da podnese ove hemijske, virusne i bakterijske otpadne materije, krvotok postaje zasićen njima jer osoba nije u stanju da se pravilno detoksikuje, najverovatnije zbog ishrane s visokim udelom masti/proteina, koja nije od pomoći procesu detoksikacije. Kao rezultat, centralni nervni sistem postaje blago upaljen virusnim opterećenjem, a pojedinac počinje da reaguje u vidu hemijske osetljivosti i/ili osetljivosti na hranu.

Svi ljudi koji imaju hemijsku osetljivost i osetljivost na hranu se razlikuju. Slobodno možete da istražite bilo koji suplement u ovom poglavlju. Ovaj spisak je prosto polazna osnova za neke osetljive ljude. Svež sok od celera, kapsule celera i sirovi med mogu postati deo vaše dnevne rutine. Što se tiče ostalih biljaka i suplemenata, uzimajte samo jedan suplement jednog dana, drugi sledećeg, i tako dalje, prolazeći kroz ceo spisak onoga što želite da probate tokom nekoliko dana, umesto da ih uzimate sve u jednom danu. Ako odlučite da uzmete sve suplemente s ovog spiska, to znači da ćete biti na osmodnevnom ciklusu. Osetljivost je još jedan razlog da se klonite suplemenata s pedeset sastojaka u jednoj bočici, koje ovde nećete naći.

Svakodnevno

- **Svež sok od celera:** pokušajte da pijete do pola litra dnevno
- **Kapsule celera Celeryforce:** kapsula dnevno
- **Sirovi med:** kašičica ili više dnevno

Pravite ciklus, s jednim suplementom po danu:

- **5-MTHF:** kapsula
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašičica ili kapsula
- **Matičnjak:** pipeta - LEMON BALM
- **L-lizin:** 500 mg
- **Menta:** šolja čaja
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica

Dečja jetra

Pravi uzrok: izlaganje živi, aluminijumu, bakru i drugim toksinima (najčešće pesticidima, herbicidima i fungicidima) rano u detetovom životu, ili su oni čak preneseni putem jajne ćelije, sperme ili materice, što može od početka dovesti do trome, stagnantne jetre. Do toga može dovesti i rana virusna ili bakterijska infekcija niskog stepena (najčešće jednom od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, jednim od brojnih sojeva HHV-6 ili sojem od preko pedeset grupa bakterija streptokoke). Kao što detaljnije izlažem u knjizi *Spasavanje jetre*, ovo stanje koje nazivam dečjom jetrom određuje dečje zdravlje i dobrobit više nego što smo svesni.

- **Svež sok od celera:** za decu pogledajte tabelu na strani 500
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do 6 kapljica (ne pipeta) u soku, vodi ili direktno u usta dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja dvaput dnevno ili sveže narendan, ili sveže ceđen po ukusu dnevno
- **Gujina trava:** 6 kapljica (ne pipeta) dnevno
- **Indijski ogrozd:** pola kašičice dnevno (pomešajte prah s tečnošću poput soka, smutija ili vode)
- **Magnezijum-glicinat:** četvrtina do polovina kašičice dnevno (otvorite kapsulu, a zatim pomešajte prah s tečnošću kao što je sok, smuti ili voda)
- **Matičnjak:** pipeta dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** pola kašičice dnevno (pomešajte prah s tečnošću kao što je sok, smuti ili voda)
- **Spirulina:** pola kašičice dnevno (pomešajte prah s tečnošći kao što je sok, smuti ili voda)
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 10 kapljica (ne pipeta) dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** kapsula dnevno (po želji otvorite kapsulu, a zatim pomešajte prah s tečnošću kao što su sok, smuti ili voda)

Ciroza i periciroza

Pravi uzrok: infekcije niskog nivoa od više patogena (kao što je jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa i jedna ili više od preko trideset vrsta virusa herpes zoster), plus nakupljanje starih farmaceutskih proizvoda (rekreativnih ili prepisanih), dugoročna ishrana bogata mastima i toksini poput žive, aluminijuma i bakra. Upotreba alkohola može doprineti, mada alkohol nije uvek uključen. Ishrana bogata mastima/proteinima može ubrzati stanje.

Suplementacija za cirozu zavisi od težine slučaja. Naročito ako ste u kasnoj fazi ciroze, konsultujte se s lekarom pre upotrebe suplemenata.

- **Svež sok od celera:** ako je moguće, pijte do litar dvaput dnevno; ako ne, litar dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašičica ili 3 kapsule dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dvaput dnevno
- **Koren cikorije:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dvaput dnevno
- **Matičnjak:** pipeta dvaput dnevno
- **MSM:** kapsula dvaput dnevno
- **NAC:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dvaput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 5 kapsula dvaput dnevno

Prehlada i grip

Pravi uzrok: ono što danas nazivamo prehladom zapravo su blage verzije gripa. Pre mnogo godina postojale su različite vrste virusa obične prehlade koje su vam mogle izazvati curenje nosa, grebanje grla i ponekad temperaturu ispod 39 stepeni. Da bi se to dogodilo, zaista bi morao da vam se sroza imunosistem, što se najčešće događalo zbog toga što niste bili adekvatno odeveni tokom vlažnog vremena i zbog temperaturnog šoka usled izlaganja vremenskim prilikama. Ovi virusi prehlade nisu dovodili

do onoga s čime se danas suočavamo. Danas, ako imamo te simptome i oni su blagi, zapravo imamo posla s blagim sojem influence. Kada su simptomi gori, i dalje je u pitanju influenca. Više nema prehlada – grip je nadvladao svaki soj virusa prehlade. Čak su i stomačni virusi, koji su stalno prisutni, posebna vrsta gripa.

Grip može ući u petočlanu porodicu i svaki pojedinac može imati različite simptome dok taj soj napušta jednog člana porodice i prelazi na drugog; soj mutira od osobe do osobe, a i svačiji imunosistem reaguje drugačije, pa se grip poslednjeg člana porodice može veoma razlikovati od gripa prvog člana porodice. Na primer, jednu osobu može da boli grlo, da joj curi nos i da kašlje tri dana, dok druga dobije temperaturu 39,5 i vrlo dugotrajan kašalj i zapušene sinuse.

Šok-terapija cinkom Medicinskog medijuma i šok-terapija vitaminom C Medicinskog medijuma (videti strane 502–504) mogu biti vrlo korisne tehnike kod prvog znaka prisustva virusa. Budući da grip često započinje u plućima, grlu i sinusnim šupljinama, šok-terapija cinkom Medicinskog medijuma usmerena je na ovaj region kako bi zaustavila u početku.

Suplementi za prehladu i grip kod odraslih

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** posle opcione dvodnevne šok-terapije cinkom Medicinskog medijuma, 2 pipete dvaput dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže naredan u vodi dvaput dnevno
- **Kanadski ljutić:** 4 pipete triput dnevno
- **Koren pustinjskog peršuna:** 3 pipete triput dnevno
- **List divizme:** 4 pipete triput dnevno
- **List masline:** pipeta dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete triput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete triput dnevno
- **Origanovo ulje:** kapsula dvaput dnevno
- **Oša:** 3 pipete triput dnevno
- **Sirup od zove:** kašika triput dnevno
- **Vidac:** 3 pipete triput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** posle opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, 4 kapsule triput dnevno

Suplementi za prehladu i grip kod dece starosti od jedne do dve godine

- **Svež sok od celera:** za decu pogledajte tabelu na strani 500
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** nakon opcione dvodnevne šok-terapije cinkom Medicinskog medijuma, 3 kapljice (ne pipete) u soku, vodi ili direktno u usta dvaput dnevno
- **Kanadski ljutić:** 4 kapljice (ne pipete) triput dnevno
- **Koren pustinjskog peršuna:** 3 kapljice (ne pipete) triput dnevno
- **List divizme:** 6 kapljica (ne pipeta) triput dnevno
- **Matičnjak:** 6 kapljica (ne pipete) triput dnevno
- **Sirup od zove:** kašičica triput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 4 kapljice (ne pipete) dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** nakon opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, otvorite jednu kapsulu od 500 mg i umešajte polovinu (250 mg) u sok ili smuti dvaput dnevno

Suplementi za prehladu i grip kod dece starosti od tri-četiri godine

- **Svež sok od celera:** za decu pogledajte tabelu na strani 500
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** nakon opcione dvodnevne šok-terapije cinkom Medcinskog medijuma, 4 kapljice (ne pipete) u soku, vodi ili direktno u usta triput dnevno
- **Đumbir:** sveže narendan po ukusu u sok dnevno
- **Kanadski ljutić:** 6 kapljica (ne pipete) triput dnevno - GOLDENSEAL
- **Koren pustinjskog peršuna:** 3 kapljice (ne pipete) triput dnevno - LOMATIUM ROOT
- **List divizme:** 6 kapljica (ne pipete) triput dnevno - MULLEIN LEAF
- **Matičnjak:** 6 kapljica (ne pipete) triput dnevno - LEMON BALM
- **Sirup od zove:** 2 kašičice triput dnevno
- **Vidac:** 4 kapljice (ne pipete) triput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 4 kapljice (ne pipete) dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** nakon opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, otvorite kapsulu od 500 mg i triput dnevno sipajte polovinu (250 mg) u sok ili smuti

Suplementi za prehladu i grip kod dece uzrasta od pet do osam godina

- **Svež sok od celera:** pogledati tabelu na strani 500 za dečje količine
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** posle opcione dvodnevne šok-terapije cinkom Medicinskog medijuma, 6 kapljica (ne pipete) u soku, vodi ili direktno u usta triput dnevno
- **Đumbir:** sveže narendan po ukusu u soku dnevno
- **Kanadski ljutić:** 15 kapljica (ne pipete) triput dnevno - goldenseal
- **Koren pustinjskog peršuna:** 6 kapljica (ne pipete) triput dnevno - LOMATIUM ROOT
- **List divizme:** pipeta triput dnevno - MULLEIN LEAF
- **Matičnjak:** pipeta triput dnevno - LEMON BALM
- **Sirup od zove:** kašika triput dnevno
- **Vidac:** 10 kapljica (ne pipeta) triput dnevno - eyebright
- **Vitamin B_{12} (kao adenosilkobalamin s metikobalaminom):** 6 kapljica (ne pipete) triput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** nakon opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, kapsula od 500 mg triput dnevno (opciono: otvorite kapsulu i umešajte u sok ili smuti)

Suplementi za prehlaldu i grip za decu uzrasta od devet do 12 godina

- **Svež sok od celera:** za decu pogledajte tabelu na strani 500
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** nakon dvodnevne opcione terapije cinkom Medicinskog medijuma, 10 kapljica (ne pipete) u soku, vodi ili direktno u usta triput dnevno
- **Đumbir:** sveže narendan po ukusu u soku dnevno
- **Kanadski ljutić:** 2 pipete triput dnevno - goldenseal
- **Koren pustinjskog peršuna:** pipeta triput dnevno - LOMATIUM ROOT
- **List divizme:** 2 pipete triput dnevno - MULLEIN leaf
- **Matičnjak:** 2 pipete triput dnevno - LEMON BALM
- **Oša:** pipeta triput dnevno - OSHA
- **Sirup od zove:** supena kašika četiri puta dnevno
- **Vidac:** pipeta triput dnevno - eyebright

- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** nakon opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, 2 kapsule od 500 mg triput dnevno (opciono: otvorite kapsule i umešajte ih u sok ili smuti)

Suplementi za prehladu i grip kod dece uzrasta od 13 i više godina

- **Svež sok od celera:** za decu pogledajte tabelu na strani 500
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** nakon opcione dvodnevne šok-terapije cinkom Medicinskog medijuma, pipeta direktno u usta dvaput dnevno
- **Đumbir:** sveže narendan po ukusu u soku dnevno
- **Kanadski ljutić:** 3 pipete triput dnevno
- **Koren pustinjskog peršuna:** 3 pipete triput dnevno
- **List divizme:** 4 pipete triput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete triput dnevno
- **Oša:** 2 pipete triput dnevno
- **Sirup od zove:** 1 do 2 kašike četiri puta dnevno
- **Vidac:** 3 pipete triput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** posle opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, 3 kapsule od 500 mg triput dnevno (opciono: otvorite kapsule i pomešajte u sok ili smuti)

Daltonizam

Pravi uzrok: izlaganje toksičnosti aluminijuma na početku razvoja ćelija očnog tkiva ili je prenet putem jajne ćelije, sperme ili materice roditelja (koji su to mogli dobiti od bake i deke, koji su to mogli dobiti od svojih predaka) koji su u sebi nosili toksični aluminijum. Obično ljudi koji su daltonisti naposletku imaju degenerativne probleme s očima ranije u životu od drugih jer aluminijum u njihovim očima može s vremenom da oksidira i uzrokuje podložnost. Na primer, osobe koje su daltonisti brže razvijaju kataraktu. Uklanjanjem aluminijuma iz sistema možda nećete popraviti faktor daltonizma; to može da pomogne da se spreče ovi drugi degenerativni problemi koje bi ubrzala toksičnost aluminijuma.

Kao i obično, navedene su doze za odrasle. Ako ste zabrinuti zbog daltonizma kod svog deteta, razgovarajte sa svojim pedijatrom o smanjenju ovih suplemenata na četvrtinu doze.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dvaput nedeljno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Indijski ogrozd:** kašičica dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno

- **NAC:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vidac:** pipeta dnevno - eyebright
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Urođene mane očiju

Pravi uzrok: toksični teški metali iz prošlih generacija, s tim da je živa vodeći metal koji stoji iza ovih problema. Podsećanja radi, ovo su doze za odrasle.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipak:** šolja čaja dnevno
- **Vidac:** pipeta dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno

Konjunktivitis

Pravi uzrok: infekcija u oku bakterijskim sojem iz jedne od preko pedeset grupa streptokoka. Kao i obično, navedene su doze za odrasle.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Indijski ogrozd:** kašičica dnevno - AMLA BERRY
- **Kanadski ljutić:** 3 pipete dvaput dnevno - goldenseal (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren mahonije:** pipeta dvaput dnevno - OREGON GRAPE ROOT (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren pustinjskog peršuna:** 3 pipete dvaput dnevno - LOMATIUM ROOT
- **Kurkumin:** kapsula dvaput dnevno
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno - MULLEIN LEAF
- **List masline:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Monolaurin:** kapsula dvaput dnevno
- **Vidac:** 3 pipete dvaput dnevno - eyebright
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Stalna, misteriozna glad i prejedanje

Pravi uzrok: nedostatak uskladištenog glikogena u jetri i mozgu zbog nedostatka preko potrebnih čistih ugljenih hidrata u ishrani i, u većini slučajeva, virusne infekcije niskog stepena, kao i rezistencija na insulin od ishrane s visokim udelom masti/proteina.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurke:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže narendan ili sok po ukusu dnevno
- **Kardamom:** posipajte po hrani po ukusu dnevno
- **Koren cikorije:** šolja čaja dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno

Zatvor

Pravi uzrok: hronično troma, stagnantna jetra usled niza faktora kao što su toksični teški metali, razni drugi toksini i virusna ili bakterijska infekcija niskog stepena u jetri i crevnom traktu. Kada je prisutna u crevima, patogena infekcija može prouzrokovati sužavanje i/ili širenje u tankom i debelom crevu. Virusni neurotoksini takođe mogu da izazovu zapaljenje nervnih završetaka oko crevnog trakta, što rezultira usporavanjem peristaltike, pa čak i gastroparezom. (Više informacija o gastroparezi potražite u osamnaestom poglavlju, „Čišćenje monoishranom".)

Još jedan uzrok hroničnog zatvora jeste hrana koja hrani viruse i neproduktivne bakterije u tankom i debelom crevu, stvarajući tu upalu – najčešće mleko, sir, puter, jaja i gluten. Stanje može napredovati zbog ishrane bogate masnoćama/proteinima.

Uzroci akutnog zatvora uključuju emocionalni stres ili nervozu koji stvaraju prenapetost ili grčenje mišića stomaka oko tankog i debelog creva. Duga vožnja automobilom i dugi letovi avionom, zajedno s hranom koja ne pogoduje redovnom pražnjenju, takođe mogu dovesti do kratkotrajnog zatvora.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar svakog jutra
- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Čaj od korena maslačka:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dvaput dnevno (uzima se uz večeru)
- **Gujina trava:** pipeta dvaput dnevno - MILK THISTLE
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dvaput dnevno - AMLA BERRY
- **Koren sladića:** pipeta dnevno ili šolja čaja dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **List koprive:** pipeta ili šolja čaja dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Magnezijum-glicinat:** kašičica praha dvaput dnevno
- **Menta:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dvaput dnevno

- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Oboljenje rožnjače

Pravi uzrok: hronična, dugotrajna virusna infekcija, najčešće od jedne od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa. Ubrzano nedostatkom antioksidansa i minerala u tragovima.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula svaki drugi dan
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **L-lizin:** 3 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Monolaurin:** kapsula dnevno
- **MSM:** kapsula dnevno
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vidac:** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Podočnjaci

Pravi uzrok: ako ne zbog nedostatka spavanja, ovaj simptom je znak jetre koja se bori s obiljem toksina kao što su toksični teški metali; virusi i bakterije i njihovi nusproizvodi i ostaci; plastikom i drugim nusproizvodima na bazi nafte; i pesticidima, herbicidima i fungicidima. To može dovesti do gustoće krvi jer ne može pravilno da se detoksikuje zbog ishrane s visokim sadržajem masti/proteina. Visok nivo masnoće u krvi takođe uzrokuje niži nivo kiseonika u krvi, što može dovesti do hronične dehidracije niskog stepena i zgušnjavanja krvi. Gusta krv suspenduje toksine u krvotoku, što može stvoriti ovu senku pod tankim slojem kože ispod očiju.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule celera Celeryforce:** kapsula dvaput dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dnevno
- **B-kompleks:** 2 kapsule dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dvaput dnevno
- **Crvena detelina:** šolja čaja ili pipeta dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Koren čička:** šolja čaj ili sveže ceđen koren dnevno
- **Koren maslačka:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno ili šolja čaja dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkuma:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašičica ili 3 kapsule dvaput dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno

- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Depresija

Pravi uzrok: traumatični gubitak, traumatični stres i emocionalne traume su česti, prepoznatljivi uzroci depresije. Ove traume mogu uzrokovati trajni nedostatak neurotransmitera, što dovodi do depresije koja se ponekad nastavlja i nakon što teškoće prođu. U drugim slučajevima kao na izvor depresije možemo ukazati na svakodnevne izazove koji se mogu identifikovati. A tu je i neobjašnjiva depresija, koju uzrokuju toksični teški metali poput žive, aluminijuma i bakra, često s virusnom infekcijom niskog stepena jednom ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, jednom ili više od preko trideset vrsta virusa herpes zoster, jednom ili više vrsta brojnih sojeva virusa herpes simpleks 1, herpes simpleks 2 ili citomegalovirus. Mešavina svih ovih faktora odjednom može izazvati depresiju, naročito ako je osoba bila izložena toksinima i u isto vreme pretrpela traumu.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule celera Celeryforce:** 2 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Melatonin:** 5 mg pred spavanje dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno - NASCENT IODINE
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Dijabetes (tip 1, tip 1,5 [LADA] i tip 2), predijabetes i neuravnotežen šećer u krvi

Pravi uzrok: dijabetes tip 1 i tip 1,5 (od kojih je drugi poznat i kao latentni autoimuni dijabetes kod odraslih ili LADA) uzrokovani su povredom pankreasa, obično od patogena kao što su virus ili bakterija, a ponekad čak i fizički udarac. Ozbiljnost patogena i stanje pankreasa određuju težinu pojedinačnog slučaja dijabetesa. Ponekad je patogena povreda spora ili se dešava kasnije u životu, što dovodi do tipa 1,5/LADA. U isto vreme kad i dijabetes tip 1 ili 1,5, možete imati tromu, stagnantnu jetru i prekomernu količinu masti u ishrani koja stvara probleme s rezistencijom na insulin.

Dijabetes tip 2 nastaje usled trome, stagnantne jetre ispunjene raznim toksinima, uključujući i toksine virusa, kao što je jedna od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa. U isto vreme, jetra je izgubila rezerve glikogena, tako da pankreas mora da radi više, iscrpljujući se

zbog stalnih problema s insulinskom rezistencijom koja proizilazi iz dugotrajne ishrane s visokim udelom masti/proteina.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dvaput dnevno
- **Kurkuma:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete ili šolja čaja dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete ili šolja čaja dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 6 kapi (ne pipete) dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Šisandra:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Dijareja (hronična, povremena, dugotrajna)

Pravi uzrok: creva ispunjena neproduktivnim bakterijama, poput sojeva iz više od pedeset grupa streptokoka i jedne ili više od nekoliko uobičajenih vrsta ešerihije koli, i/ili virusima; i/ili neproduktivnim gljivicama koje izazivaju upale u različitim delovima tankog ili debelog creva. To može dovesti do različitih gastrointestinalnih dijagnoza.

- **Svež sok od celera:** pijte do pola litra dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklanja se kora) dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **D-manoza:** 2 kašičice dnevno u vodi
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže narendan ili ceđen po ukusu dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Kanadski ljutić:** 3 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno
- **Koren pustinjskog peršuna:** pipeta dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** kapsula dvaput dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Monolaurin:** kapsula dvaput dnevno
- **Origanovo ulje:** 2 kapsule dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašičica ili kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metikobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** kapsula dvaput dnevno

Sindrom prljave krvi

Pravi uzrok: nedostatak dobre svakodnevne hidratacije iz pravih tečnosti u kombinaciji s dugogodišnjom ishranom bogatom mastima/proteinima i toksičnom, stagnantnom, tromom jetrom dovodi do hronične dehidracije zbog koje se krv zgušnjava.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Crvena detelina:** šolja čaja ili pipeta dvaput dnevno - RED CLOVER
- **Gujina trava:** pipeta dvaput dnevno
- **Indijski ogrozd:** kašičica dvaput dnevno
- **Koren cikorije:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dvaput dnevno
- **Koren maslačka:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Kurkuma:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** pipeta ili šolja čaja dvaput dnevno
- **Obični štavelj:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Divertikulitis

Pravi uzrok: jedan ili više sojeva iz više od pedeset grupa bakterija streptokoka i/ili jedna ili više od nekoliko uobičajenih vrsti ešerihije koli. Ove bakterije obično kolonizuju sluzokožu debelog creva tako što tu stvaraju rupe i džepove dok jedu problematičnu hranu šireći divertikule kako se razmnožavaju. Streptokoka je vodeći uzrok, a ešerihija koli drugoplasirani, i mnogi ljudi imaju džepove i jedne i druge bakterije. Kada su obe vrste prisutne u isto vreme, hrane se različitom hranom – poput dve porodice koje traže zlato na istoj obali reke.

- **Svež sok od celera:** pijte do pola litra dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklanja se kora) dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Čaj od mente:** šolja dvaput dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže narendan po ukusu dnevno
- **Kanadski ljutić:** 4 pipete dvaput dnevno - goldenseal / (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren pustinjskog peršuna:** 2 pipete dvaput dnevno - LOVATIUM ROOT
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** kapsula dvaput dnevno
- **List divizme:** 4 pipete dvaput dnevno - MULLEIN LEAF
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno - NETTLE
- **List masline:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Origanovo ulje:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Ruzmarin:** 2 grančice svežeg ruzmarina u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno

Suva, ispucala koža

Pravi uzrok: preopterećena, stagnantna, usporena jetra ispunjena toksinima kao što su toksični teški metali, pesticidi, herbicidi, fungicidi i petrohemikalije koji uzrokuju zgusnutu, dehidriranu krv. Često je izaziva dugogodišnja ishrana s visokim udelom masti/proteina i virusne infekcije niskog stepena.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** 2 kapsule dnevno (uzima se uz večeru)
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **MSM:** kapsula dvaput dnevno
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Sindrom suvog oka

Pravi uzrok: hronična dehidracija niskog stepena u kombinaciji s hroničnim nedostatkom mineralnih soli u tragovima i, u nekim slučajevima, preaktivne ili nedovoljno aktivne, oslabljene nadbubrežne žlezde.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** kapsula dvaput dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže narendan, ili ceđen po ukusu dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje paue)
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno

Upale uha

Pravi uzrok: infekcije srednjeg uha (koje se ponekad nazivaju i *otitis media*) uzrokovane jednom ili više vrsta od preko pedeset grupa bakterija streptokoka.

Upale unutrašnjeg uha uglavnom su uzrokovane streptokokom, mada takođe može doći do koinfekcije jednom od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa ili jednom od preko trideset vrsta virusa herpes zoster. Ponekad je virusna infekcija sama po sebi uzrok upale unutrašnjeg uha, što dovodi do hroničnih problema s ravnotežom, bola i stvaranja sluzi.

Kao i obično, suplementi koji slede navedeni su u dozama za odrasle.

- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** 2 pipete dvaput dnevno (pokušajte da ga zadržite u ustima i grlu 30 sekundi)
- **Kanadski ljutić:** 4 pipete triput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze dok upala uha ne popusti)
- **Koren mahonije:** 2 pipete triput dnevno dok infekcija ne popusti
- **Koren pustinjskog peršuna:** 3 pipete triput dnevno
- **Koren sladića:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 3 pipete triput dnevno
- **List masline:** 2 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 5 kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete triput dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno sve dok upala uha ne popusti
- **Monolaurin:** kapsula dvaput dnevno
- **Origanovo ulje:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Vidac:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Ekcem i psorijaza (uključujući i rozaceju, osipe nalik lupusu, staračke pege, lihen sklerozu, sklerodermu, vitiligo, seboreični dermatitis, klasični dermatitis, aktiničnu keratozu i celulitis)

Pravi uzrok: jedna od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koji žive u jetri i hrane se obiljem toksičnog teškog metala bakra, oslobađajući dermatoksin zasićen bakrom koji cirkuliše telom i ne može na pravi način da se detoksikuje zbog ishrane s visokim sadržajem masti/proteina i drugog izbora hrane koji je nepovoljan za ovo stanje. Kada ovi dermatoksini dopru do površine kože, uzrokuju osip ekcema i psorijaze. Kod vitiliga je u pitanju dermatoksin na bazi aluminijuma. Različite mešavine patogena i toksina stoje iza različitih varijacija ovih oboljenja kože – za detalje o svakom određenom uzroku pogledajte u knjizi *Spasavanje jetre*.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** 2 kapsule dnevno (uzima se uz večeru)

- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** kapsula dvaput dnevno
- **List divizme:** pipeta dvaput dnevno
- **List koprive:** pipeta ili šolja čaja dvaput dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno ili šolja čaja dvaput dnevno
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Edem i oticanje

Pravi uzrok: ako bolest srca, bolest bubrega ili neka druga očigledna bolest ne mogu direktno objasniti ovaj simptom, onda je uzrok stagnantna, troma jetra, ispunjena raznim toksinima, koja se bori s virusnom infekcijom niskog stepena, kojoj je doprinela ishrana s visokim sadržajem masti/proteina. Troma, virusna jetra takođe se može javiti istovremeno s očiglednim srčanim ili bubrežnim oboljenjem.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule celera Celeryforce:** 2 kapsule dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno
- **List maline:** šolja čaja dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Menta:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 3 kapsule dvaput dnevno

Endometrioza

Pravi uzrok: virusi i bakterije koji se hrane izvorima koji obuhvataju strane hormone iz životinjskih proizvoda i sintetičke izvore kojima smo često izloženi. Nusproizvode koje ovi patogeni proizvode u ženskom reproduktivnom sistemu i oko njega aktivira i podstiče abnormalni rast tkiva kako bi zarobio i obuhvatio ovaj toksični nusproizvod tako da ne povredi matericu i druge ključne delove reproduktivnog sistema. Ovo tkivo se širi brže kada je ishrana bogata mastima/proteinima, što podrazumeva jaja, mleko, sir i puter, jer su to problematične namirnice koje hrane patogene dovodeći do povećane proizvodnje nusproizvoda virusa i bakterija. Izloženost toksičnim teškim metalima takođe može pogoršati endometriozu.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno

- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **D-manoza:** kašika dnevno u vodi
- **Indijski ogrozd:** kašičica dnevno
- **Kurkumin:** kapsula dvaput dnevno
- **List koprive:** 5 pipeta dvaput dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapljice (ne pipete) dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šisandra:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 5 kapsula dvaput dnevno

Problemi s energijom i umor

Pravi uzrok: često se dijagnostikuje kao adrenalni umor kada je to jedini faktor koji doprinosi hroničnoj niskoj energiji i umoru. Dublji uzrok je stagnantna, troma jetra preopterećena toksinima poput toksičnih teških metala, virusa (kao što su sojevi preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa ili sojevi preko trideset vrsta herpesa zoster) i njihovog toksičnog virusnog nusproizvoda. Ova otpadna materija obično se javlja u obliku virusnih neurotoksina koji se oslobađaju iz jetre i uzrokuju blago do jače crpljenje energije centralnog nervnog sistema, što povećava upalu u celom telu i slabi nadbubrežne žlezde. Ovo je isprekidana verzija onoga što ja nazivam *neurološki umor.*

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do pipeta dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže nariban ili ceđen po ukusu dnevno
- **Koren mahonije:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkuma:** 2 kapsule dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno
- **Monoatomski jod:** 6 kapi (ne pipete) dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dnevno

Mušice u oku

Pravi uzrok: kada se isključi očigledna povreda koja se može dijagnostikovati, mušice u oku su rezultat neurotoksina koje proizvede jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, zajedno s toksičnim teškim metalima kao što su živa i aluminijum koji ulaze u očno tkivo i zasićuju ga.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno

- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** 2 pipete dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Koren pustinjskog peršuna:** pipeta dvaput dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **List masline:** 2 pipete dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno
- **Monolaurin:** 2 kapsule dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Masna jetra, predmasna jetra i troma jetra

Pravi uzrok: preduga ishrana s previše masti/proteina, zajedno s jetrom preopterećenom toksinima kao što su pesticidi i herbicidi; toksični teški metali kao što su živa, aluminijum i bakar; plastika i drugi petrohemijski nusproizvodi; stari farmaceutski proizvodi; hronične virusne i bakterijske infekcije niskog stepena; i kolonjske vode, parfemi, osveživači vazduha i mirisne sveće. Problematična hrana pogoršava ova stanja jetre.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dvaput dnevno ako je moguće; ako ne, trudite se da popijete do litar svakog jutra
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Đumbir:** šolja čaj ili sveže narendan ili ceđen po ukusu dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno
- **Kardamom:** posuti po hrani po ukusu dnevno
- **Koren cikorije:** šolja čaja dnevno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno
- **Koren maslačka:** šolja čaja dnevno
- **Obični štavelj:** šolja čaja dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 9 kapsula dnevno

Miomi

Pravi uzrok: jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, ili jedan ili više sojeva iz preko pedeset grupa bakterija streptokoka, koji se hrane i toksičnim hormonima koji ulaze u telo iz spoljnih izvora, kao i toksičnim teškim metalima. Kao posledica toga, zdrave ćelije postaju zatrovane i povređene, a ove mutirane, povređene žive ćelije se bore da prežive formirajući grupe koje se na kraju učvršćuju u miome. Krvni sudovi izviru iz mioma i apsorbuju hranljive

sastojke iz jaja, mleka, sira i putera kojim se ove ćelije hrane. Ovo stanje u velikoj meri pogoršava ishrana s visokim udelom masti/proteina.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dvaput nedeljno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **D-manoza:** kašika dnevno u vodi
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Kanadski ljutić:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkuma:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 5 pipeta dvaput dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **L-lizin:** 3 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno
- **Origanovo ulje:** kapsula dnevno
- **Sirovi med:** 2 kašičice dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Fibromialgija

Pravi uzrok: jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koji stvara upalu nervnog sistema, s prisutnim toksičnim teškim metalima kao što je živa ili bez njih. Ishrana s visokim udelom masti/proteina često pogoršava stanje.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule celera Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 3 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 3 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Monolaurin:** kapsula dnevno
- **MSM:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 3 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Zapaljenja žučne kese

Pravi uzrok: akutna ili hronična, dugotrajna bakterijska infekcija unutar žučne kese, obično od jednog ili više sojeva iz preko pedeset grupa bakterije streptokoke ili bakterija koje se prenose hranom iz kontaminirane hrane ili trovanja hranom. Pogoršava se ishranom s visokim udelom masti/proteina.

- **Svež sok od celera:** pijte litar dvaput dnevno, ako je moguće; ako ne, pijte do litar svakog jutra
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do pipeta dvaput dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja dvaput dnevno ili sveže narendan, ili ceđen po ukusu dnevno
- **Kanadski ljutić:** 3 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren mahonije:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete ili šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **Menta:** šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 5 kapsula dvaput dnevno

Kamen u žuči

Pravi uzrok: mulj koji se tokom godina stvarao od toksina, patogena i patogenih nusproizvoda unutar jetre, na kraju se obrazovao u kamenje unutar žučne kese.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže narendan ili ceđen po ukusu dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Kardamom:** posipajte po hranu po ukusu dnevno
- **Koren cikorije:** šolja čaja dnevno
- **Koren maslačka:** šolja čaja dnevno
- **List koprive:** šolja čaja ili 2 pipete dnevno
- **Menta:** šolja čaja dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno

Glaukom

Pravi uzrok: jedna od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koja napada oči i izaziva pojavu upale, koja podstiče stvaranje tečnosti, što dovodi do povišenog pritiska.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dvaput nedeljno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** 2 pipete dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno

- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 4 kapljice (ne pipete) dnevno
- **Monolaurin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vidac:** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Giht

Pravi uzrok: troma, stagnantna jetra preopterećena bilo kojim od raznih toksina, obično u kombinaciji sa ishranom s visokim udelom masti/proteina.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno
- **Kurkuma:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete ili šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **L-lizin:** 3 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete ili šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **MSM:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Griža savesti i tuga

Pravi uzrok: emocionalne borbe i teške okolnosti koje su se dogodile u prošlosti ili se dešavaju u sadašnjosti mogu potencijalno da ugroze imunosistem i iscrpe preko potrebne hranljive sastojke.

- **Svež sok od celera:** pijte do pola litra dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Hibiskus:** 3 šolje čaja dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete triput dnevno
- **Melatonin:** 5 mg pred spavanje dnevno

- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno

Opadanje kose i ćelavost

Pravi uzrok: stagnantna, troma jetra koja sadrži otrovne teške metale i/ili patogene mikroorganizme u kombinaciji s nedostatkom ključnih hormona koje proizvode nadbubrežne žlezde, i koji održavaju folikule dlake u životu i stimulišu rast kose.

- **Svež sok od celera:** pijte litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **L-glutamin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 2 kapi (ne pipete) dnevno
- **MSM:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica svaki drugi dan

Glavobolje i migrene

Pravi uzrok: kada fizička povreda nije faktor, obično ih uzrokuje jedna od preko trideset vrsta virusa herpes zoster koja stvara zapaljenje trogranog živca, freničnog živca ili živca lutaoca, ili jedna od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koji proizvode neurotoksine koji zasićuju i upaljuju neurone unutar mozga ili frenični živac ili živac lutalac. Razni pokretači mogu da doprinesu, uključujući i hroničnu dehidraciju zbog usporene, stagnantne jetre i ishranu s visokim udelom masti/proteina koja crpi kiseonik iz organa poput mozga; prekomerni adrenalin zbog stresa, emocionalnih nemira ili borbe; i toksični teški metali kao što su živa, aluminijum i bakar koji se nalaze unutar mozga i zasićuju neurone.

Migrenu i glavobolju mogu da izazovu i parfemi, kolonjske vode, mirisne sveće i osveživači vazduha.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 3 kapsule triput dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno

- **Kanadski ljutić:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kava kava:** 2 pipete ili 2 kapsule dnevno
- **Kora bele vrbe:** 2 pipete ili 2 kapsule dnevno
- **Kurkuma:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Origanovo ulje:** 2 kapsule dnevno
- **Povratić:** 2 pipete ili 2 kapsule dnevno
- **Skutelarija:** 2 pipete ili 2 kapsule dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Zova:** šolja čaja dnevno

Srčane palpitacije (lupanje srca)

Pravi uzrok: kada se jave srčane palpitacije bez ikakvog razloga koji lekar ne može da ustanovi, obično se dešava da je posredi virusna infekcija niskog stepena (jednom od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa) u stagnantnoj, tromoj jetri koja stvara nusproizvode i virusni mulj (kao što su neurotoksini i oklopi virusnih ćelija) koji napuštaju jetru i akumuliraju se u srčanim zaliscima. Ovaj talog nalik na žele može stvoriti nedoslednosti u srčanom ritmu jer se srčani zalisci povremeno malo slepe. Takođe, virusni neurotoksini mogu ući u mozak i kontaminirati neurone koji su povezani s nervima koji putuju direktno do srca. Ovo može izazvati nedoslednost električnih impulsa, što podstiče lupanje srca. Oba ova uzroka nisu poznata medicinskim istraživanjima i nauci.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** 2 kapsule dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 3 kapsule dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dnevno
- **Monoatomski jod:** 4 kapi (ne pipete) dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dnevno

Hepatitis

Pravi uzrok: akutna ili hronična virusna infekcija niskog stepena u jetri, najčešće jednom od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa. Za dalje objašnjenje, pogledajte knjigu *Spasavanje jetre*.

- **Svež sok od celera:** pokušajte da pijete do litar dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do 2 pipete dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 3 kašike dnevno
- **Kanadski ljutić:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Matičnjak:** šolja čaja sa 2 kesice ili 2 pipete dvaput dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vidac:** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Herpes simpleks

Pravi uzrok: postoji mnogo sojeva i mutacija herpesa simpleks 1 (HSV 1) i herpesa simpleks 2 (HSV 2). Simptomi koji mogu nastati od ovih virusa uključuju umor, bol u vilici, bol u uhu, bol u donjem delu vrata, bol u gornjem delu vrata, bol u potiljku, bol u predelu genitalija, bol u bešici i upalu, bol u grlu, blagu temperaturu, rane u ustima i čireve na genitalijama ili okolnim mestima. U mnogim slučajevima neko zapravo ima herpes zoster koji se pogrešno dijagnostikovao kao herpes simpleks 1 ili 2.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno; takođe, nanosite sveži gel na herpesne rane
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Koren mahonije:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren pustinjskog peršuna:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Koren sladića:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 4 pipete dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 8 kapsula dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 5 pipeta dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dvaput dnevno
- **Propolis:** 5 pipeta dvaput dnevno; takođe utapkajte na herpesne rane
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 6 kapsula ili 2 kašičice dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 8 kapsula dvaput dnevno

Visok krvni pritisak

Pravi uzrok: ako se ne otkrije neki srčani problem koji bi ga objasnio, obično se iza misteriozne hipertenzije krije stagnantna, troma, toksična, predmasna ili masna jetra ispunjena

kombinacijom toksina i patogena, zajedno sa ishranom bogatom mastima/proteinima i hroničnom dehidriranošću.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted]Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** 2 kapsule dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Gujina trava:** pipeta - MILK THISTLE
- **Kurkuma:** 2 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 4 kapsule dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno - LEMON BALM
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (u obliku Micro-C):** 6 kapsula dnevno

Visok holesterol

Pravi uzrok: jetra koja je stagnantna i troma zbog višestrukih toksina i patogena i dugotrajne ishrane s visokim udelom masti/proteina, zbog čega taj organ gubi sposobnost stvaranja dobrog holesterola i skladištenja lošeg holesterola.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklanja se kora) dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** 2 kapsule dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja sa 2 kesice ili sveže narendan ili ceđen po ukusu dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Gujina trava:** pipeta dnevno - MILK THISTLE
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno - AMLA BERRY
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Menta:** šolja čaja dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dnevno

Hormonski problemi

Pravi uzrok: virusna infekcija niskog stepena, najčešće jednom ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, u kombinaciji sa stagnantnom, tromom jetrom ispunjenom toksinima poput toksičnih teških metala, pesticida, herbicida, plastike i drugih petrohemijskih nusproizvoda, starih farmaceutskih proizvoda, parfema, kolonjskih voda, mirisnih sveća, osveživača vazduha i problematične hrane kao što su jaja.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted]Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno - MILK THISTLE
- **Hibiskus:** šolja čaja sa 2 kesice dnevno

- **List koprive:** 4 pipete dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 3 kesice dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno - LEMON BALM
- **Monoatomski jod:** 6 kapi (ne pipete) dnevno - NASCENT IODINE
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šisandra:** šolja čaja dnevno - SCHISANDRA BERRY
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dnevno

Valunzi, jeza, noćno preznojavanje, fluktuacije telesne temperature

Pravi uzrok: troma, stagnantna jetra ispunjena raznim toksinima, uključujući i toksične hormone tokom dugogodišnjih borbi ili trauma, toksične teške metale (kao što su živa, aluminijum i bakar), otrovne virusne nusproizvode i druge otpadne materije (bilo kog od preko šezdeset varijeteta Epštajn–Barovog virusa, preko trideset varijeteta herpesa zoster ili mogih varijeteta HHV-6, herpesa simpleks 1 i 2 ili citomegalovirusa), plus stare lekove, pesticide, herbicide, fungicide, osveživače vazduha, mirisne sveće, parfeme, kolonjske vode i dugoročnu ishranu s visokim udelom masti/proteina.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **List koprive:** 2 pipete ili šolja čaja sa 2 kesice dnevno - NETTLE
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Matičnjak:** 2 pipete ili šolja čaja sa 2 vrećice dnevno - LEMON BALM
- **Monoatomski jod:** 4 kapi (ne pipete) dnevno - NASCENT IODINE
- **Monolaurin:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šisandra:** 2 pipete dnevno - SCHISANDRA BERRY
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dnevno

Humani papilomavirus (HPV)

Pravi uzrok: virus, koji se snažno hrani raznom problematičnom hranom, poput jaja, i koristi imunosistem koji je već ugrožen infekcijama niskog stepena u telu, na primer, jednom od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa ili jednom ili više vrsta od preko pedeset grupa bakterija streptokoka, što zauzvrat omogućava HPV-u da se razmnožava. Problemi s HPV-om ne potiču od samog HPV-a. HPV je miran virus koji malo ili nimalo nanosi štetu *osim* ako se u telu istovremeno ne pojavi više sistemskih, hroničnih infekcija niskog stepena, koje dugo prolaze nedijagnostikovane i neizlečene.

- **Svež sok od celera:** pijte do pola litra dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Koren pustinjskog peršuna:** 2 pipete dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LOMATIUM ROOT
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkuma:** 2 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 3 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno - NASCENT IODINE
- **Monolaurin:** kapsula dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vidac:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Neplodnost

Pravi uzrok: ljudi imaju probleme s plodnošću iz različitih razloga. To bi mogla biti jedna od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koja utiče na reproduktivni sistem i izaziva misterioznu žensku neplodnost. To mogu biti toksični teški metali i pesticidi koji uzrokuju misterioznu neplodnost muškaraca. Ili može biti malo od oba, ili zračenje, ili „ispražnjen reproduktivni akumulator", ili može biti sve ovo i više odjednom. Najčešći uzroci su toksični teški metali, virusna aktivnost, zračenje, DDT i njegovi rođaci pesticidi, mada će ih svaka osoba doživeti na različitim nivoima. Ishrana bogata mastima/proteinima pogoršava misterioznu neplodnost. Za mnogo više detalja na ovu temu pogledajte „Plodnost i naša budućnost" u mojoj knjizi *Hrana koja menja život.*

Suplementi za žensku neplodnost

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat:** pipeta dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno - NETTLE
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice triput dnevno
- **L-lizin:** 3 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM

- **Monoatomski jod:** 3 kapljice (ne pipeta) dnevno - NASCENT IODINE
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metikobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno
- Zova: šolja čaja dnevno

Suplementi za mušku neplodnost

- **Svež sok od celera:** pijte do pola litra dnevno
- **Kapsule [redacted]Celeryforce:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **Ašvaganda:** 2 pipete dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** 2 pipete dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 4 kašičice ili 12 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - ICE ROOT
- **Kurkuma:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **L-glutamin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** 2 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Melatonin:** 5 mg pre spavanja dnevno
- **Obični štavelj:** šolja čaja dnevno - YELLOW DOCK
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Upala

Pravi uzrok: kada je upala misteriozna i nije rezultat fizičke povrede, skriveni uzrok je patogen poput virusa koji se hrani i otrovnim teškim metalima (kao što su živa, aluminijum i bakar) i problematičnom hranom (kao što su jaja, gluten i mlečni proizvodi) i kao rezultat toga proizvodi hemijska jedinjenja koja se nazivaju neurotoksini i dermatoksini, koji podižu nivo zagađenja u telu. Ishrana bogata mastima/proteinima ometa lečenje upale.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted]Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno
- **Cink (kao tečnost cink-sulfat):** do 2 pipete dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica:** kašika dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT

- **Kurkuma:** 2 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dnevno - MULLEIN LEAF
- **List koprive:** 2 pipete dnevno - NETTLE
- **List masline:** pipeta dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dnevno - CAT'S CLAW
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Monoatomski jod:** 4 kapljice (ne pipete) dnevno - NASCENT IODINE
- **MSM:** 2 kapsule dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Nesanica

Pravi uzrok: uzroci mogu uključivati emocionalne poremećaje (bilo šta od slomljenog srca preko gubitka do nerešenog problema u životu); višak stresa i previše aktivne ili nedovoljno aktivne nadbubrežne žlezde; sporu, stagnantnu jetru usled čega dolazi do blagih grčeva jetre koji uzrokuju nemir noću; hroničnu virusnu infekciju niskog stepena (kao što je jedan od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa ili jedan od preko trideset vrsta herpesa zoster) koja dovodi do sindroma nemirnih nogu; ili oslabljene ili dehidrirane neurotransmitere zbog toksičnih teških metala kao što su živa ili neurotoksini koje proizvode virusi poput EBV. O nesanici i poremećajima spavanja saznaćete mnogo više u „Tajnama spavanja" u knjizi *Isceljenje štitaste žlezde.*

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted]Celeryforce:** 3 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **D-manoza:** kašika u vodi dnevno D-MANNOSE
- **Đumbir:** 2 šolje čaja ili sveže rendanog ili ceđenog po ukusu dnevno
- **GABA:** kapsula od 250 mg triput dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja sa 2 kesice (u kombinaciji s čajem od matičnjaka) pre spavanja dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete triput dnevno *plus* šolja čaja od matičnjaka (u kombinaciji s čajem od hibiskusa) pre spavanja dnevno - LEMON BALM
- **Melatonin:** od 5 mg do 20 mg pred spavanje dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno, poželjno noću (na primer, u čaju)
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Sindrom nervoznih creva (IBS)

Pravi uzrok: niska proizvodnja hlorovodonične kiseline i žuči omogućava bakterijama kao što su sojevi iz preko pedeset grupa bakterija streptokoke da se razmnožavaju u crevnom traktu. U crevnom traktu će se takođe nalaziti toksični teški metali poput žive, a jetra će biti troma i stagnantna zbog preopterećenja toksinima. Ishrana bogata mastima/proteinima ubrzava ovo stanje.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** kapsula dvaput dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže narendan ili ceđen po ukusu dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno – BURDOCK ROOT
- **Koren maslačka:** šolja čaja dnevno
- **Koren sladića:** pipeta ili šolja čaja sa 2 kesice dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) – LICORICE ROOT
- **List koprive:** pipeta ili šolja čaja dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Matičnjak:** pipeta ili šolja čaja dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Spirulina:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno

Žutica

Pravi uzrok: oboljenje jetre od patogena i toksičnih teških metala stvara akutne upale ili dugotrajne hronične bolesti jetre, tumore ili ciste. Iako je žutica česta kod beba, imajte na umu da su ovo doze za odrasle.

- **Svež sok od celera:** pijte do pola litra dvaput dnevno
- **Crvena detelina:** šolja čaja ili pipeta dvaput dnevno – RED CLOVER
- **Hibiskus:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Indijski ogrozd:** kašičica dvaput dnevno – AMLA BERRY
- **List koprive:** pipeta ili šolja čaja dvaput dnevno – NETTLE
- **Matičnjak:** pipeta dvaput dnevno – LEMON BALM
- **Menta:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** dve kapsule dvaput dnevno

Bol u zglobovima

Pravi uzrok: prekomerna količina kiselina i različitih toksina u telu zbog stagnantne, trome, preopterećene jetre. Može biti i virusna infekcija niskog stepena jednom od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koja se hrani živom, aluminijumom i/ili bakrom u telu oslobađajući neurotoksine zbog kojih bole zglobovi. Zajedno, ovi uzroci mogu istovremeno doprineti bolovima u zglobovima ili osoba možda pati samo od stagnantne jetre ili virusne infekcije. Ponekad je, umesto EBV-a, uzrok jedna od preko trideset vrsta herpesa zoster, koja stvara virusnu upalu oko zglobova. Oba virusa mogu stvoriti višak tečnosti i otok, što dovodi do brojnih dijagnoza povezanih s bolovima u zglobovima. Bol u zglobu može da se pogorša kada je ishrana puna masnoća/proteina.

Ponekad su bolovi u zglobovima očigledno rezultat povreda. Kada osoba i dalje oseća uporan bol nakon što je povreda trebalo da zaraste, to je često rezultat virusne infekcije niskog stepena.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno

- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno - MILK THISTLE
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkuma:** 4 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno - NETTLE
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dnevno - CAT'S CLAW
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Monolaurin:** kapsula dnevno
- **MSM:** 2 kapsule dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Bolesti bubrega

Pravi uzrok: povreda koju su izazvali patogeni (bakterijske ili virusne infekcije), povreda od toksina (farmaceutski proizvodi, lekovi, droge ili toksični teški metali) ili povreda nastala usled ishrane (od ishrane s visokim udelom masti/proteina). Osoba može doživeti jedan od ovih uzroka ili više njih u kombinaciji.

- **Svež sok od celera:** pijte do pola litra dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** 6 kapi (ne pipete) dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **D-manoza:** kašika rastvorena u vodi dvaput dnevno D-MANNOSE
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno BURDOCK ROOT
- **Kurkumin:** kapsula dnevno
- **L-lizin:** kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Zova, cvet:** šolja čaja dnevno
- **Zova, plod:** pipeta ili kapsula dnevno

Kamen u bubregu

Pravi uzrok: stagnantna, troma, toksična jetra u kombinaciji s hranom s visokim sadržajem masti/proteina. Saznajte više u knjizi *Spasavanje jetre.*

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Crvena detelina:** pipeta ili šolja čaja dvaput dnevno RED CLOVER

- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnice u prahu:** kašika dnevno
- **D-manoza:** kašika rastvorena u vodi dvaput dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dvaput dnevno
- **Koren čička:** 2 šolje čaja ili 2 sveže ceđena korena dnevno
- **Koren maslačka:** šolja čaja dnevno
- **Kurkuma:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Gubitak libida (žene)

Pravi uzrok: kada ženski seksualni nagon misteriozno nestane, uzrok su oslabljene nadbubrežne žlezde. Ponekad je jedna nadbubrežna žlezda više oslabljena od druge.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **Kapsule [redacted]Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Đumbir:** 2 šolje čaja ili kašika sveže narendanog u vrućoj vodi kao čaj dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Koren sladića:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice triput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 4 kapi (ne pipete) dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šisandra:** šolja čaja triput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Gubitak libida (muškarci) i erektilna disfunkcija

Pravi uzrok: kada muškarčev libido misteriozno nestane, uzrok je stagnantna, troma jetra koja je preplavljena masnoćom do te mere da je „kanta" za masti u jetri prepuna. Drugim rečima, problem je masna jetra, ili predmasna jetra kod muškaraca kojima još nije dijagnostikovana masna jetra. To ne znači da je višak kilograma nužno vidljiv na telu; možete imati unapred predmasnu ili masnu jetru bez suvišnog spolja vidljivog sala. Ishrana bogata mastima/proteinima može pogoršati ovo stanje.

Erektilnu disfunkciju uzrokuju toksični teški metali kao što su živa i aluminijum koji oksidiraju oko neurona u mozgu izazivajući disfunkciju električnih impulsa i neurotransmitera.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno

- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dvaput dnevno
- **Koren čička:** 3 šolje čaja ili 3 sveže ceđena korena dnevno
- **Koren sladića:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete triput dnevno
- **Melatonin:** 10 mg dnevno pre spavanja
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Slabovidost

Pravi uzrok: tajanstvena slabovidost kod koje se uzrok ne može dijagnostikovati ishod je slabljenja nervnih ćelija usled hronične virusne infekcije niskog stepena, zajedno s toksičnim teškim metalima kao što su živa i aluminijum i drugim toksinima kao što su pesticidi, herbicidi, fungicidi i petrohemikalije.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Indijski ogrozd:** kašičica dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** 2 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Monolaurin:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Lajmska bolest

Pravi uzrok: virusi, a ne bakterije. Ako vas ovo iznenađuje, imajte na umu da je medicinska industrija počela da izbacuje lajmsku bolest iz bakterijske kategorije i da je stavlja je u autoimunu kategoriju. Ova autoimuna oznaka znači da su medicinska istraživanja i nauka izgubili

svoje uverenje da je lajmska bolest izazvana bakterijom, iako nas je sistem decenijama uveravao da tu bolest uzrokuju upravo bakterije. Analize krvi i dalje se testiraju na bakterije i ukazuju na to da je bolest bakterijska, mada će se ovaj proces s vremenom promeniti.

U suštini, kada industrija naziva lajmsku bolest autoimunom, u prevodu govore: „Ne znamo šta je uzrok lajmske bolesti." Razlog za ovaj nedavni razvoj – razlog što medicinska istraživanja i nauka sada sumnjaju da je lajmska bolest bakterijska – jeste serijal knjiga *Medicinski medijum*. Objavljivanjem prve knjige *Medicinski medijum*, koja je pružila istinu o tome šta uzrokuje lajmsku bolest, milioni ljudi širom sveta, uključujući i lekare i druge zdravstvene radnike, počeli su da menjaju perspektivu.

Sada postoje lekari koji pomažu svojim pacijentima da se izleče shvatajući da virusi poput EBV, herpesa zoster, HHV-6, HHV-7, herpesa simpleks 1, herpesa simpleks 2 i citomegalovirusa uzrokuju njihove simptome lajmske bolesti. Ne zaboravite da postoji preko šezdeset vrsta EBV, preko trideset vrsta herpesa zoster i više vrsta ovih drugih herpetičnih virusa.

Bakterije ne mogu uzrokovati neurološke simptome, od kojih pate oboleli od lajmske bolesti. Bolovi, trnci i utrnulost, vrtoglavica, mušice u očima, slabost udova, lupanje srca, mravinjanje kože, bol u vilici, bol u vratu, trzaji, tikovi i grčevi su neki od ovih neuroloških simptoma, a njih stvaraju virusi, a ne bakterije. Virusi poput preko šezdeset vrsta EBV, preko trideset vrsta herpesa zoster i višestruke sorte HHV-6, HHV-7, herpes simpleks i CMV oslobađaju neurotoksine – a upravo su neurotoksini odgovorni za ove neurološke simptome. Bakterije ne mogu osloboditi neurotoksine; bakterije ne mogu uzrokovati neurološke simptome povezane s lajmskom bolešću.

Borelija, bartonela, babezija i druge bakterije za koje se pretpostavlja da uzrokuju lajmsku bolest nisu otporne na antibiotike kao što je, na primer, MRSA, a bakterije koje nisu otporne na antibiotike ne mogu da se nose s antibioticima. Razlog što se decenijama ljudi nisu oporavljali od lajmske bolesti uprkos tome što su uzimali više tura antibiotika jeste to što su se oni sve vreme borili s virusima.

Zbog toga su pacijenti s lajmskom bolešću počeli da pokazuju poboljšanja kada su uz antibiotske tretmane uvedene i prirodne terapije. Neke od tih prirodnih terapija, koje su bile zapravo nagađanja, smanjile su virusno opterećenje pacijenata, a niko nije shvatio da je to podstaklo ublažavanje simptoma. Mačji nokat je jedna od biljaka koja je postala popularna za pomoć obolelima od lajmske bolesti i nije započela kao nagađanje. Ta terapija se javila kao informacija Medicinskog medijuma pre više od tri i po decenije, a tokom godina pomogla je desetinama hiljada osoba obolelim od lajmske bolesti, uključujući i neke od prvih ljudi kojima je dijagnostikovana. Biljka mačji nokat preokrenula je medicinski sistem, kako alternativni tako i konvencionalni, da bi je on prihvatio kao vrlo korisnu terapiju za lajmsku bolest.

Prvobitno, sedamdesetih godina prošlog veka, kada su lekari primetili porast simptoma i kod dece i kod odraslih bez objašnjenja šta se dešava, tačno su pretpostavili da je lajmska bolest virusna. Budući da u to vreme nije bilo lekova za viruse, antibiotici su postali metoda lečenja, delom i zato što su nudili novčanu dobit za farmaceutsku industriju. Već decenijama su milijarde ljudi verovale da su antibiotici terapija za lajmsku bolest. Iako su lekari isprva smatrali da je lajmska bolest virusna, morali su da promene svoje objašnjenje i da je nazovu bakterijskom da bi podržali taj tretman.

Virusi poput EBV i herpesa zoster hrane se toksičnim teškim metalima kao što su živa, aluminijum i bakar, a ljudi sa simptomima lajmske bolesti imaju više žive nego ostalih metala. Neurotoksini koje oslobađa virus koja se hranio živom daleko su agresivniji od drugih i izazivaju neurološke simptome koji su dobro poznati ljudima koji pate od lajmske bolesti. Ponavljam, bakterije ne stvaraju neurotoksine. Stanje pogoršava problematična hrana kao što su jaja, mleko, sir, puter i gluten, kao i ishrana s visokim sadržajem masti/proteina.

Ima sijaset ljudi koji su povređeni – ne zbog same lajmske bolesti već i zbog lekova za lajmsku bolest koje su decenijama uzimali. Vreme je da saznate istinu, tako da možete zaštititi sebe i bilo koga drugog koga znate. Za informacije o tome kako lajmsku bolest ne uzrokuje krpelj – i kako je može samo podstaći ujed krpelja – kao i odgovore na ostala pitanja o lajmskoj bolesti, pogledajte *Medicinski medijum*, prvu knjigu u ovom serijalu.

Ako želite još opcija suplemenata pored ovih koje su navedene, slobodno možete dodati suplemente sa spiska „Autoimuni poremećaji i bolesti" ranije u ovom poglavlju.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dvaput dnevno ako je moguće; ako ne, pijte do litar svakog jutra
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 4 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do 2 pipete dvaput dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 4 pipete dvaput dnevno MULLEIN LEAF
- **List koprive:** 3 pipete dvaput dnevno NETTLE
- **L-lizin:** 5 kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno - CATS CLAW
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dvaput dnevno - NASCENT IODINE
- **Sirovi med:** 1 do 3 kašičice dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dvaput dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 8 kapsula dvaput dnevno

Degeneracija makule

Pravi uzrok: toksični teški metali kao što su živa i aluminijum, zajedno s virusnom aktivnošću jedne od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa.

- **Svež sok od celera:** pijte najmanje pola litra dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** kapsula dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dnevno - NETTLE
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno

- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Simptomi menopauze

Pravi uzrok: simptomi menopauze nisu uzrokovani starenjem. Umesto toga, izvor je stagnantna, troma jetra ispunjena decenijskim talogom virusnih i bakterijskih toksina (od patogena što kao su više od šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, preko trideset vrsta virusa herpesa zoster, drugih herpetičnih virusa i bakterijskih sojeva iz preko pedeset grupa streptokoka), zajedno s jetrinom „kantom za otpad" prepunom toksičnih teških metala, herbicida, pesticida, parfema, kolonjskih voda, osveživača vazduha i ostataka mirisnih sveća nagomilanih tokom decenija. Ovi različiti faktori utiču na svakog pojedinca na različitim nivoima, uzrokujući raznolike simptome za koje se poslednjih sedamdeset godina krive hormoni i menopauza. Ishrana bogata mastima/proteinima pogoršava ove simptome.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** 2 pipete dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Đumbir:** 2 šolje čaja ili sveže narendan po ukusu dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dvaput dnevno
- **Kanadski ljutić:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno
- **Koren maslačka:** šolja čaja dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Melatonin:** 5 mg pred spavanje dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno
- **MSM:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metikobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Problemi s metilacijom

Pravi uzrok: jetra koja nije u stanju da pretvara ili pravi vitamine, minerale i druge hranljive materije zbog hronične infekcije niskog stepena, najčešće jednom ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa. To takođe dovodi do problema s detoksikacijom, gde je jetra

preplavljena virusnim toksinima, toksičnim teškim metalima i drugim otrovima do te mere da ne može pravilno da ih filtrira, što usporava konverziju hranljivih sastojaka, za koju je odgovorna jetra. (Jetra treba da prima hranljive sastojke i pretvara ih u oblik koji je upotrebljiv za određene delove tela.) Previše otrova i toksina koji lebde u krvotoku takođe onemogućava limfni sistem da filtrira onako kako treba. Ovi problemi s detoksikacijom jetre i limfe dovode do povišene upale, usled čega brojni testovi, uključujući i test mutacije gena MTHFR, pokazuju da postoji problem. Test mutacije gena MTHFR samo je još jedan glorifikovani test za upalu, koji se ne razlikuje previše od ANA testova ili testa C-reaktivnog proteina kada je u pitanju ono što on otkriva. Nasuprot onome što izgleda, MTHFR test zapravo ne ukazuje na mutirani gen. Pogledajte više o tome u knjizi *Spasavanje jetre*.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Glutation:** kapsula dvaput dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **NAC:** kapsula dnevno
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Mononukleoza (rana faza Epštajn–Barovog virusa)

Pravi uzrok: mononukleozu izaziva bilo koja od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa. Kada virus uđe u telo, mononukleoza je početak druge faze EBV-a. Virus se najčešće prenosi telesnim tečnostima – često u ljubavnim vezama ili prilikom deljenja posuđa, čaša, tanjira i hrane. Prva faza virusa započinje kada se prvo dogodi izloženost EBV-u, i on tokom prve faze miruje u telu čekajući stresne događaje, poteškoće, gubitke, reakciju „bori se ili beži", nedostatke ili toksičnu izloženost kako bi dovoljno oslabio imunosistem i iskoristio priliku. Kada EBV uđe u drugu fazu, to je mononukleoza, aktivna virusna infekcija. Mononukleoza često prolazi nedijagnostikovana, osim ako se ne radi o ozbiljnoj epizodi i lekar pravilno analizira pacijentov broj belih krvnih zrnaca. Inače, mononukleoza se obično javlja u blagom obliku, gde osoba zanemaruje grebanje u grlu ili umor i misli da ju je jednostavno stigao umor, ili da ima posla s prehladom ili gripom.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** posle opcione dvodnevne šok-terapije cinkom Medicinskog medijuma, tri pipete dvaput dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže narendan ili ceđen po ukusu četiri puta dnevno
- **Kanadski ljutić:** 4 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren mahonije:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren pustinjskog peršuna:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **List divizme:** 4 pipete dvaput dnevno

- **L-lizin:** 6 kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Monolaurin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Oša:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vidac:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** posle opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, 10 kapsula dvaput dnevno

Promene raspoloženja, razdražljivost i emocionalna jetra

Pravi uzrok: stagnantna, troma jetra preopterećena bakterijskim i/ili virusnim infekcijama niskog stepena u kombinaciji s toksičnim teškim metalima; ostacima mirisnih sveća, osveživa-ča vazduha, parfema, kolonjskih voda, plastike, petrohemikalija, sredstava za čišćenje u domaćinstvu i omekšivača; i drugi toksini u jetri i crevnom traktu.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (ukloniti koru) dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno
- **List koprive:** pipeta ili šolja čaja dvaput dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do pipeta dnevno

Multipla skleroza (MS)

Pravi uzrok: virusni neurotoksini jednog ili više sojeva Epštajn–Barovog virusa koji lebde kroz telo i oštećuju centralni nervni sistem. Obično je prisutna i povišena količina žive. Stanje se pogoršava ishranom s visokim udelom masti/proteina. Samo nekoliko od preko šezdeset vrsta EBV može izazvati MS; posebno agresivni sojevi mogu direktno oštetiti nerve, kao i proizvesti upalne neurotoksine. Lezije koje se vide u mozgu pomoću magnetne rezonance uzrokovane su naslagama žive i aluminijuma koje oksidiraju i boje moždano tkivo. Ponekad agresivniji sojevi EBV-a mogu da uđu u mozak i hrane se oksidiranim toksičnim teškim metalom izazivajući dodatne simptome.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno, a zatim uzimajte do dva litra ako je moguće
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** 2 pipete dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)

- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **L-glutamin:** kapsula dvaput dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Monolaurin:** kapsula dvaput dnevno
- **MSM:** kapsula dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 do 4 kašičice ili 6 do 12 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Mijalgijski encefalomijelitis / sindrom hroničnog umora (ME/CFS)

Pravi uzrok: bilo koja od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, praćena toksičnim teškim metalima kao što su živa i aluminijum, može stvoriti ovo stanje koje nazivam *neurološkim umorom*, koji je mnogo izraženiji i mnogo više ograničava od običnog umora. Ishrana bogata mastima/proteinima ubrzava ovo stanje.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno, a zatim uzimajte do dva litra dnevno ako je moguće
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divizma:** 2 pipete dvaput dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Kanadski ljutić:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren mahonije:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Monolaurin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 4 kašičice ili 12 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Vidac:** pipeta dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 3 kapsule dvaput dnevno

Gljivice na noktima

Pravi uzrok: preopterećena, toksična jetra koja nije u stanju da pretvori vitamine i minerale u upotrebljivije hranljive sastojke, što posebno dovodi do nedostatka cinka. Često se javljaju kada je oslabljen imunosistem.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja dnevno
- **Indijski ogrozd:** kašičica dnevno
- **Kanadski ljutić:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** 2 pipete dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Origanovo ulje:** 2 kapsule dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 5 kapsula dvaput dnevno

Neurološki simptomi (stezanje u grudima, drhtanje ruku, trzaji i grčevi, mišićna slabost, mravinjanje i utrnulost, nemirne noge, nemir, slabost udova, mišićni grčevi, bolovi)

Pravi uzrok: ako nije došlo do fizičke povrede, neurološke simptome uzrokuje jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, jedna ili više od preko trideset vrsta virusa herpes zoster ili bilo koji od više sojeva herpesa simpleks 1 ili herpesa simpleks 2. Ovi virusi se hrane živom i drugim toksinima koji se nalaze u telu i oslobađaju neurotoksine na koje je nervni sistem vrlo osetljiv, što dovodi do zapaljenja mozga koje je misterija za medicinska istraživanja i nauku. Često ovi virusi koriste prethodne povrede, gde su nervi bili oslabljeni, što omogućava virusima i neurotoksinima koje oni proizvode da stvore upalu i nelagodnost. Problematična hrana, kao što su jaja, mleko, sir, puter i gluten, pogoršava ove simptome, kao i kolonjske vode, parfemi, osveživači vazduha i mirisne sveće, koji mogu da hrane viruse ubrzavajući neurološke probleme. Ishrana s visokim sadržajem masti/proteina ometa glukozu koja je nervnim ćelijama preko potrebna za podmlađivanje.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno, a zatim probajte do dva litra dnevno ako je moguće
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dvaput dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklanja se kora) dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Kanadski ljutić:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren pustinjskog peršuna:** pipeta dvaput dnevno

- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List divizume:** 3 pipete dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 5 kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Origanovo ulje:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 5 kapsula dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dvaput nedeljno

Opsesivno-kompulzivni poremećaj (OKP)

Pravi uzrok: ili emocionalne povrede, ili toksični teški metali poput žive, aluminijuma i bakra, ili često oboje uzrokuje stvaranje simptoma OKP u međusobnoj kombinaciji. U nekim ekstremnim slučajevima ovog poremećaja, električni impulsi koji putuju niz neurone u određenim delovima mozga gde ima naslaga žive i aluminijuma sudaraju se s tim naslagama. Svaki put to može prouzrokovati sićušnu „eksploziju" koja privremeno šalje signal natrag.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Cvet zove:** šolja čaja dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Kurkumin:** kapsula dvaput dnevno
- **L-glutamin:** kapsula dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Melatonin:** 5 mg pred spavanje dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno

Atrofija očnog živca

Pravi uzrok: optičke nervne ćelije slabe usled jedne od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koje se hrane toksičnim teškim metalima kao što su živa i drugi toksini poput pesticida i herbicida stvarajući neurotoksine koji zasićuju optički živac. Povremeno se EBV može prikačiti na optički živac uzrokujući oštećenje ćelija. Atrofija optičkog nerva može proisteći iz bilo kog uzroka – neurotoksina ili direktnog oštećenja – ili oba odjednom.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dvaput dnevno

- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Indijski ogrozd:** kašičica dnevno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno
- **Koren pustinjskog peršuna:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** 2 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 6 kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Monolaurin:** 2 kapsule dnevno
- **MSM:** kapsula dnevno
- **Origanovo ulje:** 2 kapsule dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Preterano aktivna mokraćna bešika

Pravi uzrok: hronična upala bešike posledica je infekcije niskog stepena, bilo davne ili sadašnje, jednim ili više vrsta od preko pedeset grupa bakterije streptokoke i/ili virusa kao što je jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa. Obično su i virus i bakterije prisutni zajedno sarađujući u istom okruženju: neurotoksini koje virus oslobađa mogu da iritiraju sluzokožu bešike, dok se bakterije ugnezde u sluzokožu bešike, što istovremeno izaziva zapaljenje.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **D-manoza:** kašika rastvorena u vodi triput dnevno
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Koren mahonije:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** pipeta dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete triput dnevno
- **Melatonin:** 5 mg pre spavanja dnevno
- **Monoatomski jod:** 3 kapi (ne pipete) dnevno
- **Monolaurin:** 2 kapsule dnevno
- **Origanovo ulje:** kapsula dnevno
- **Sirovi med:** 2 kašičice dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Spirulina:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Šisandra:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 3 kapsule dvaput dnevno

PANDAS sindrom (pedijatrijski autoimuni neuropsihijatrijski poremećaji povezani sa streptokoknom infekcijom)

Pravi uzrok: koinfekcija jednom ili više vrsta od preko pedeset grupa bakterija streptokoka plus virus (najčešće HHV-6, ili ponekad EBV ili čak vrsta herpesa zoster) koji se hrani toksičnim teškim metalima (najčešće živa) i oslobađa virusne neurotoksine. Ovo je slučaj kada su doze određene za decu.

- **Svež sok od celera:** videti dečje količine u tabeli na strani 500
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do 6 kapi (ne pipeta) u soku, vodi ili direktno u usta dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašičica dnevno
- **Kanadski ljutić:** 10 kapi (ne pipeta) dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - goldenseal
- **Koren sladića:** 10 kapi (ne pipeta) dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - licorice root
- **List divizme:** 10 kapi (ne pipeta) dvaput dnevno - mullein leaf
- **List masline:** 10 kapi (ne pipeta) dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 4 kapi (ne pipete) dvaput dnevno - cat's claw
- **Matičnjak:** 10 kapi (ne pipeta) dvaput dnevno - lemon balm
- **Spirulina:** kašičica dnevno
- **Vidac:** 4 kapi (ne pipete) dvaput dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 10 kapi (ne pipeta) dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno (ako je potrebno, otvorite kapsulu i sadržaj pomešajte u sok, smuti ili vodu)

bright

Parkinsonova bolest

Pravi uzrok: neuroni povređeni toksičnim teškim metalima (poput žive, aluminijuma i bakra) oksidiraju i stvaraju pražnjenje koje se širi u mozgu. Toksični teški metali raspršuju električne impulse i crpe od neurotransmitera električnu energiju i gorivo koji su im potrebni da bi ostali zdravi i aktivni, što obično dovodi do ozbiljne insuficijencije neurotransmitera. Ovu bolest često ubrzava ishrana s visokim udelom masti/proteina.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno, a zatim pijte do dva litra ako je moguće
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 3 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **GABA:** kapsula od 250 mg dvaput dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno - AMLA berry
- **Kalifornijska bulka:** 4 kapsule ili 4 pipete dnevno - CALIFORNIA POPPY
- **Kava kava:** kapsula ili pipeta dvaput dnevno
- **Kurkuma:** 4 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **L-glutamin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno - lemon balm
- **Melatonin:** 5 mg dvaput dnevno
- **MSM:** kapsula dnevno

- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Zapaljenska bolest male karlice i prostatitis

Pravi uzrok: bakterijska infekcija jednog ili više vrsta od preko pedeset grupa streptokoka. Postoje različiti nivoi zapaljenske bolesti male karlice. Neki su vrlo blagi, a neki teški, sa sistemskim, dugoročnim, hroničnim bolovima. Ne treba da vam se dijagnostikuje zapaljenska bolest male karlice da biste je imali. Najblaži oblici su prekomerno aktivna bešika s povremenim urinarnim infekcijama i nelagodan osećaj u karlici, što se ponekad može razlikovati od nadutosti želuca ili creva ili nelagodnosti. Žene sa zapaljenskom bolešću male karlice često se bore s recidivima urinarnih infekcija, vaginalnim sekretom, bakterijskom vaginozom ili hroničnim gljivičnim infekcijama jer i njih uzrokuje streptokoka.

Paralelno iskustvo kod muškaraca je prostatitis, koji je takođe uzrokovan hroničnom ili akutnom infekcijom streptokokom.

Kada neko ima prostatitis ili zapaljensku bolest male karlice, obično ima streptokoku u donjem delu debelog creva, što istovremeno dovodi do sindroma nervoznih creva jer je taj sindrom takođe rezultat hronične infekcije streptokokom niskog stepena.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklanja se kora) dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **D-manoza:** kašika dvaput dnevno - D-MANNOSE
- **Kanadski ljutić:** 3 pipete triput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - Goldenseal
- **Koren mahonije:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - OREGON GRAPE ROOT
- **Koren mahonije:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren pustinjskog peršuna:** 2 pipete dvaput dnevno - LOVATIUM ROOT
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno - MULLEIN LEAF
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno - NETTLE
- **List maline:** pipeta dvaput dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **List masline:** 2 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Monoatomski jod:** 2 kapi (ne pipete) dnevno - NASCENT IODINE
- **Origanovo ulje:** 2 kapsule dnevno
- **Origanovo ulje:** 2 kapsule dnevno
- **Sirovi med:** 2 kašičice dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vidac:** pipeta dvaput dnevno - eyebright
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 5 kapsula dvaput dnevno

Sindrom policističnih jajnika

Pravi uzrok: ciste ispunjene tečnošću često uzrokuje jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa povređujući ćelije jajnika i ponekad slabeći jajnike. Problematična hrana, kao što su jaja, brzo pogoršava stanje, a ishrana s visokim udelom masti/proteina sprečava proces isceljenja. Za više informacija o cistama, pogledajte „Reproduktivne ciste" na stranama 560–561.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Kurkuma:** 2 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice triput dnevno
- **List masline:** pipeta dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 2 kapi (ne pipete) dnevno
- **Monolaurin:** kapsula dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 5 kapsula dvaput dnevno

Posttraumatski stresni poremećaj

Pravi uzrok: izloženost toksičnim teškim metalima (iz izvora kao što su živa, aluminijum i bakar), bilo samostalno bilo u kombinaciji s drugim rizicima i izlaganjima, kao što su zračenje, pesticidi, herbicidi, fungicidi, petrohemikalije, pa čak i kolonjske vode, parfemi, osveživači vazduha i mirisne sveće. Emocionalne povrede zbog traumatičnih ili kompromitujućih iskustava takođe mogu biti jedini uzrok ovog sindroma. Često toksični problematični činioci i emocionalna izloženost u kombinaciji stvaraju simptome stresnog poremećaja posle traume.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 3 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno
- **Ašvaganda:** 2 pipete dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **D-manoza:** kašika dnevno rastvorena u vodi
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **GABA:** kapsula od 250 mg dnevno
- **Kalifornijska bulka:** 3 kapsule ili 3 pipete dnevno pre spavanja
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 5 pipeta triput dnevno

- **Melatonin:** 5 mg pred spavanje dnevno
- **Menta:** šolja čaja dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 4 kapi (ne pipete) dnevno – NASCENT iodine
- **NAC:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Zova, cvet:** šolja čaja dnevno

Psorijazni artritis

Pravi uzrok: jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koji borave unutar jetre, hrane se bakrom i živom i oslobađaju i neurotoksine i dermatoksine u krvotok koji se uglavnom talože u zglobnim regionima. Većina slučajeva psorijaznog artritisa praćena je blagim ili težim umorom jer neurotoksini mogu da prevladaju nad dermatoksinima. Ishrana s visokim udelom masti/proteina ometa detoksikaciju teških metala.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** kapsula dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** pipeta dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) – LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** pipeta dvaput dnevno – MULLEIN leaf
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno – NETTLE
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno – CAT'S CLAW
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno – LEMON balm
- **MSM:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Rejnoov sindrom

Pravi uzrok: hronična, dugotrajna virusna infekcija niskog stepena (najčešće jednom od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, ponekad u kombinaciji s jednom od preko trideset vrsta virusa herpes zoster), plus stagnantna, troma jetra u kojoj virus ili virusi borave prilično dugo, moguće godinama. To dovodi do toga da virusni neurotoksini, dermatoksini i drugi virusni otpadni materijali lebde kroz krvotok i, pošto je jetra previše onesposobljena da bi se pravilno detoksikovala, uzrokuje simptome Rejnoovog sindroma. Ovi toksini, u kombinaciji s hranom s visokim udelom masti/proteina, uzrokuju zgušnjavanje krvi, što smanjuje cirkulaciju i zauzvrat dovodi do toga da se toksini, mulj i ostaci talože u ekstremitetima i uzrokuju pojačanu obojenost u rukama i nogama.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno

- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do 2 pipete dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** kapsula dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **List masline:** 2 pipete dnevno
- **L-lizin:** 6 kapsula od 500 mg dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice dnevno u vodi na sobnoj temperaturi
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metikobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dnevno

Reproduktivne ciste (uključujući i ciste na materici, ciste na jajnicima, vaginalne ciste i ciste na grliću materice)

Pravi uzrok: jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa, u kombinaciji s raznim toksinima i otrovima. Virusi i toksini su u međusobnoj vezi: virus u telu konzumira toksine, a zatim oslobađa razornija hemijska jedinjenja koja denaturišu i povređuju zdrave ćelije. Dok se ovaj obrazac ponavlja, povređene ćelije se grupišu u živ ožiljak, a virus je zarobljen unutra. Proces formiranja ciste je način na koji se zdravo telo štiti vodeći računa da se ova aktivnost dešava unutar ciste, a ne izvan nje, na drugim mestima u telu. Dok je zarobljen, virus se trudi da preživi. Razvijaju se krvni sudovi iz ciste kako bi uvukli hranljive materije i gorivo da bi se hranile ove povređene, nezdrave ćelije i virusi i da bi se održavali u životu. Gorivo koje cista uvlači presudiće da li ona nastavlja da raste ili počinje da se smanjuje. Ishrana s visokim udelom masti/proteina, naročito ona koja obuhvata jaja, mleko, sir i puter, pogoršava reproduktivne ciste. Jaja su vodeće gorivo zahvaljujući kojem ciste mogu s vremenom da rastu sve više jer jaja hrane viruse, što znači da više nezdravih ćelija raste i razvija se unutar cista.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula svaki drugi dan
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Čaga pečurka:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** supena kašika dnevno
- **D-manoza:** kašika dnevno rastvorena u vodi
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno
- **Hrizantema:** šolja čaja dnevno
- **Indijski ogrozd:** kašičica dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 5 pipeta dvaput dnevno
- **List maline:** 2 šolje čaja sa 2 kesice dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Melatonin:** 5 mg pre spavanja dnevno
- **Monoatomski jod:** 8 kapi (ne pipeta) dnevno
- **Monolaurin:** kapsula dnevno

- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Retinopatija (uključujući i dijabetičnu retinopatiju)

Pravi uzrok: oslabljena, stagnantna, troma jetra dovodi do smanjenog skladištenja hranljivih sastojaka u organu dok dominiraju toksini, što dovodi do ozbiljnog manjka hranljivih sastojaka u celom telu. To može ugroziti oči. Ishrana bogata mastima/proteinima može da ubrza ovo stanje. Dijabetična retinopatija nije posledica dijabetesa; postoji jednak broj ljudi koji imaju retinopatiju bez dijabetesa.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dvaput nedeljno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Indijski ogrozd:** kašičica dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 4 pipete dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Monoatomski jod:** 4 kapi (ne pipete) dnevno

- **MSM:** kapsula dnevno
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenosilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Ožiljci

Pravi uzrok: kada se pojave misteriozni ožiljci – na primer, na jetri – uzrokuju ga patogeni koji se hrane toksičnim teškim metalima i problematičnom hranom (kao što su jaja, mlečni proizvodi i gluten), a zatim se ukopavaju u zdrave ćelije nanoseći štetu. Vrste bakterija u preko pedeset grupa streptokoka uobičajeni su uzrok ožiljaka. Streptokoka je uzrok ožiljaka od akni, kao i ožiljaka koji su ostali u šupljinama sinusa od hroničnog sinusitisa, ožiljaka u bešici i ožiljaka u tankom i debelom crevu. Blaže ožiljke mogu izazvati i drugi uobičajeni patogeni, kao na primer Epštajn–Barov virus, herpes simpleks 1 i 2 i herpes zoster. EBV, na primer, uzrokuje sarkoidozu, koja je ožiljak limfnog sistema.

Ovaj protokol je takođe koristan za ožiljke uzrokovane hirurškim zahvatima, ranama i povredama; antioksidansi koje pruža pomažu u lečenju ožiljaka bilo koje vrste.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno

- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno
- **Kurkuma:** 2 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dnevno
- **MSM:** 2 kapsule dnevno
- **NAC:** kapsula dnevno
- **Silicijum:** kašičica dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Sezonski afektivni poremećaj (SAP)

Pravi uzrok: toksični teški metali (poput žive, aluminijuma i bakra) i u jetri i u mozgu u kombinaciji s virusima ili bakterijama u jetri (kao što su sojevi preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa ili preko pedeset grupa streptokoka) uz dugoročnu ishranu s visokim udelom masti/proteina. Neuravnoteženost šećera u krvi, koja može prouzrokovati promene raspoloženja, takođe može doprineti poremećaju. SAP može biti sezonski jer u hladnijim mesecima obično jedemo hranu s višim udelom masti; ona nam opterećuje jetru i pogoršava postojeće zdravstvene tegobe u isto vreme kada jedemo manje produktivne hrane kao što je lisnati zeleniš, voće i povrće. Zbog virusne infekcije niskog stepena, osoba isprva može dobiti dijagnozu sezonskog afektivnog poremećaja koja na kraju dovodi do naprednije dijagnoze kao što su fibromialgija, ME/CFS, umor, RA, anksioznost ili depresija. Za mnogo više o ovom poremećaju, pogledajte poglavlje o toj temi u knjizi *Spasavanje jetre*.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 3 kapsule triput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do 2 pipete dnevno
- **Crvena detelina:** šolja čaja dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Kurkuma:** 2 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno
- **Melatonin:** 5 mg pred spavanje dnevno
- **Monoatomski jod:** 6 kapi (ne pipeta) dnevno
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** kašika ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dnevno
- **Vitamin D_3:** 2.000 jedinica dnevno

Osetljivost na hladnoću, vrućinu, sunce ili vlagu; hladne šake ili stopala

Pravi uzrok: osetljiv centralni nervni sistem izazvan povišenim virusnim opterećenjem niskog stepena unutar jetre i u celom telu. Virusi koji dovode do ovih simptoma su vrste koje oslobađaju neurotoksine, koji cirkulišu kroz krvotok i vezuju se za nerve, uzrokujući blagu do jaču upalu. Zbog toga nervi u celom telu mogu postati osetljiviji, tako da, kada hladan vazduh ili hladna voda dodirnu kožu, to stvara nelagodu koja može prouzrokovati pogrešnu dijagnozu slabe cirkulacije. Fizička povreda takođe može oštetiti nerve, što dovodi do ovih simptoma, mada su u mnogim slučajevima virusi i dalje prisutni i koriste činjenicu da su nervi oštećeni podižući upalu.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** kašičica ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašičice dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja ili sveže narendan ili ceđen po ukusu dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** pipeta dvaput dnevno
- **L-lizin:** 2 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete triput dnevno
- **MSM:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Herpes zoster

Pravi uzrok: virus herpes zoster pravi je uzročnik neuralgije trogranog živca, smrznutog ramena, ulceroznog kolitisa i mnogih slučajeva bola u vratu, bola u vilici, desnima i zubima, bola u jeziku, peckanja u ustima, peckanja na koži, bola u potiljku, nekog bola povezanog s migrenom, misterioznog išijasa, misterioznih bolova u donjem delu leđa, neuropatije i stagnantne, trome jetre. Postoje infekcije herpesa zoster bez osipa i sa osipom, a postoji preko trideset vrsta herpesa zoster, od kojih je samo jedna otkrivena. Za više o tome pogledajte poglavlje o herpesu zoster u knjizi *Medicinski medijum*.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklonjena kora) dnevno; takođe mažite sveži gel na osip od herpesa zoster
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Kalifornijska bulka:** 3 kapsule ili 3 pipete dvaput dnevno – CALIFORNIA POPPY
- **Koren sladića:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) – LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 3 kapsule triput dnevno
- **L-lizin:** 6 kapsula dvaput dnevno
- **List divizme:** 4 pipete dvaput dnevno – MULLEIN LEAF
- **List koprive:** 4 pipete dvaput dnevno – NETTLE
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno – CAT'S CLAW
- **Matičnjak:** 4 pipete triput dnevno – LEMON BALM
- **Propolis:** 3 pipete triput dnevno
- **Spirulina:** kašičica ili 3 kapsule dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 3 pipete dvaput dnevno

- **Vitamin C (kao Micro-C):** 8 kapsula dvaput dnevno

Prekomerni rast bakterija u tankom crevu (SIBO)

Pravi uzrok: jedan ili više sojeva iz preko pedeset grupa bakterija streptokoka koji borave u tankom i debelom crevu hraneći se istrulelim proteinima i užeglim mastima koji oblažu zidove crevnog trakta. Problematična hrana, kao što su jaja, mleko, sir, puter i gluten, može da hrani streptokoke omogućavajući im da se razmnožavaju. SIBO često prati jetru i limfni sistem koji su postali slabi, tromi i stagnantni zbog preopterećenja toksinima i zbog ishrane s visokim udelom masti/proteina. Osoba koja ima prekomerni rast bakterija u tankom crevu najčešće ima i istoriju akni, sinusnih infekcija, urinarnih infekcija, gljivičnih infekcija, infekcija bešike, streptokoknog grla, nadimanja ili refluksa kiseline – i sve je to lečeno antibioticima koji su preživeloj streptokoki omogućili da s vremenom ojača i namnoži se u crevnom traktu i širom tela. Streptokoka može doprineti smanjenju hlorovodonične kiseline i smanjenoj proizvodnji žuči. U svojim odnosima s ljudima često prenosimo različite sojeve streptokoka iz različitih grupa bakterija.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklanja se kora) dvaput dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Đumbir:** šolja čaja dvaput dnevno ili sveže narendan ili ceđen po ukusu dnevno
- **Kanadski ljutić:** 4 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno – BURDOCK ROOT
- **Koren mahonije:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) – OREGON GRAPE ROOT
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) – LICORICE ROOT
- **Kurkuma:** 2 kapsule dnevno
- **Kurkumin:** kapsula dvaput dnevno
- **List divizme:** 4 pipete dvaput dnevno – MULLEIN LEAF
- **List masline:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno – CAT'S CLAW
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno – LEMON BALM
- **Origanovo ulje:** kapsula dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Sinusitis, infekcije sinusa i infekcije pluća

Pravi uzrok: jedan ili više sojeva iz preko pedeset grupa bakterija streptokoka koji se gnezde u sinusnim šupljinama stvarajući dugoročne, hronične probleme sa sinusima, od blagih do teških, što rezultira ožiljcima ili čak polipima. Obično se pogrešno tumači kao hronična alergija ili osetljivost na okolinu ili kvalitet vazduha bez uviđanja da streptokoke stvaraju osnovni problem sa sinusima. Upala sinusa i infekcije pokreću se tako što se streptokoke hrane omiljenom hranom kao što su jaja, mlečni proizvodi i gluten. Iritanti za ova oboljenja su osveživači vazduha, mirisne sveće; parfemi i kolonjske vode, koji često snižavaju imunosistem, što omogućava pojavu napada.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** nakon opcione dvodnevne šok-terapije

cinkom Medicinskog medijuma, do 3 pipete dvaput dnevno
- **CoQ_{10}:** kapsula dnevno
- **Đumbir:** 2 šolje čaja dvaput dnevno ili sveže rendan, ili ceđen po ukusu dnevno
- **Hibiskus:** 2 šolje čaja dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dvaput dnevno
- **Kanadski ljutić:** 4 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren mahonije:** 2 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkuma:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 4 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** 3 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u toploj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Menta:** šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **NAC:** kapsula dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** 2 šolje čaja dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** nakon opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, 6 kapsula dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Streptokokno grlo, faringitis, misteriozna upala grla i čmičak

Pravi uzrok: soj od preko pedeset grupa bakterije streptokoke koje borave u limfnom sistemu i krajnicima, često izranjaju na vrh grla u vidu belih mrlja, ili nisu direktno vidljive i doživljavaju se kao upala, crvenilo i bol. Ponekad se otkrivaju brisom grla, mada se često i ne otkriju.

Jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa takođe može da izazove hronične, povremene, misteriozne upale grla. U tom slučaju, osoba će često imati malo crvenila s obe strane grla koje je povremeno praćeno oštrim bolom prilikom gutanja. Ovu vrstu upale grla nemoguće je dijagnostikovati kod lekara jer bris grla neće pokazati streptokoku, niti će se obično dijagnostikovati kao mononukleoza jer EBV može da živi van domašaja trenutnih medicinskih testova. Ipak, hronična virusna infekcija niskog stepena koja se periodično javlja i prolazi kada osobu iscrpi ishrana s visokim udelom masti/proteina i nedostatak sna čest je uzrok upale grla.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** nakon opcione dvodnevne šok-terapije cinkom Medicinskog medijuma, do 3 pipete dvaput dnevno
- **Đumbir:** 2 šolje čaja dvaput dnevno ili sveže narendan, ili ceđen po ukusu
- **Kanadski ljutić:** 5 pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** 3 pipete dvaput dnevno
- **L-lizin:** 6 kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Šipurak:** 2 šolje čaja dvaput dnevno
- **Vidac:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** nakon opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, 8 kapsula dvaput dnevno

Oboljenja štitaste žlezde

Pravi uzrok: jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koje ulaze i nastanjuju štitastu žlezdu uzrokujući povredu ćelija dok burgijaju u tkivo štitaste žlezde i polako stvaraju nusproizvode i druge toksične otpadne materije. Gorivo za EBV koje se krije iza problema sa štitastom žlezdom može se kretati od žive, preko neproduktivnih hormona do ostataka problematične hrane kao što su jaja. Drugim rečima, oboljenja štitaste žlezde su virusne infekcije niskog stepena. Agresivnija, akutna infekcija može odvesti osobu iz oblasti blage upale štitaste žlezde i hipotireoze koji se ne vide na medicinskim testovima u Hašimotov tireoiditis, što je mnogo naprednija upala koju lekar može da otkrije kako dodirom, tako i testovima. Dve vrste EBV-a mogu zajedno da borave u štitastoj žlezdi i stvaraju dva različita efekta, i tako osoba može da ima i hipotireoidizam i hipertireoidizam naizgled istovremeno. Ili jedna vrsta EBV-a možda stvara čvorove, dok druga vrsta uzrokuje tumor na drugom delu štitaste žlezde. U današnje vreme, EBV uzrokuje većinu gušavosti jer je nedostatak joda ređi nego ikada. Za više informacija o bolestima štitaste žlezde, pogledajte knjigu *Isceljenje štitaste žlezde* iz serijala *Medicinski medijum*.

Suplementi za hipotireoidizam, Hašimotov tireoiditis, gušavost, čvorove na štitastoj žlezdi, ciste i tumore

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno, a zatim povećajte do dva litra dnevno ako je moguće
- **Kapsule [redacted]Celeryforce:** kapsula dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Koren pustinjskog peršuna:** pipeta dvaput dnevno – LOMATIUM ROOT
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) – LICORICE ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 2 pipete dvaput dnevno – MULLEIN LEAF
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno – NETTLE
- **L-lizin:** 5 kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno – CAT'S CLAW
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice na sobnoj temperaturi vode dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno – LEMON BALM
- **Melatonin:** 5 mg dnevno pre spavanja
- **Monoatomski jod:** 2 kapi (ne pipete) dnevno (ili kapsula fukus alge dnevno) – NASCENT IODINE
- **Monolaurin:** kapsula dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 1.000 jedinica dnevno

Suplementi za hipertireoidizam i Grejvs–Bazedovljevu bolest

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted]Celeryforce:** kapsula dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno

- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** pipeta dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Fukus alga:** kapsula dnevno
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno
- **Koren pustinjskog peršuna:** pipeta dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** pipeta dnevno
- **L-lizin:** 4 kapsule od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** pipeta dvaput dnevno
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete dvaput dnevno
- **Monolaurin:** kapsula dnevno
- **MSM:** kapsula dnevno
- **Selen:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno
- **Zova, plod:** kašičica dnevno

Tinitus (zvonjenje, vibriranje ili zujanje u ušima) i neobjašnjeni gubitak sluha

Pravi uzrok: kada su isključena oštećenja izazvana prekomernom bukom ili povreda uha, ovde je uzrok jedna od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koja se ukopava u lavirint unutrašnjeg uha, što izaziva upale koje trenutna medicinska ispitivanja ne mogu da otkriju. Onda lavirint otekne, zbog čega se menja visina tona kada zvuci ulaze u uho. Kada su nervi otečeni unutar lavirinta, oni mogu i da vibriraju i ispuštaju zvukove poput zvonjave, zujanja, pucketanja, pa čak i lepršanja.

- **Sok od celera:** pijte do litar dnevno, a zatim uzimajte do dva litra dnevno ako je moguće
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** kapsula dvaput dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dvaput nedeljno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **Koren pustinjskog peršuna:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno
- **List koprive:** 3 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** pipeta dvaput dnevno
- **L-lizin:** 6 kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno

- **Monolaurin:** kapsula dnevno
- **Origanovo ulje:** kapsula dvaput dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 3 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno

Tumori i ciste (benigni; za malignu varijantu vidite „Rak")

Pravi uzrok: nekancerogeni sojevi virusa iz porodice herpesa (uključujući i Epštajn–Barov virus i HHV-6) koji se hrane toksičnim teškim metalima i drugim toksinima kao što su pesticidi, herbicidi, fungicidi, plastika, drugi petrohemijski nusproizvodi, osveživači vazduha, mirisne sveće, parfemi i kolonjske vode. Kada se ovi konkretni virusni sojevi hrane tim agresivnim toksinima, oni oslobađaju toksični materijal koji je vrlo lepljiv i sličan želeu. Taj otpadni nusproizvod se lepi za susedne žive ćelije i guši ih, sprečavajući ih da dobiju presudnu podršku od kiseonika i hranljivih materija, što uzrokuje njihovo denaturiranje, slabljenje i umiranje – i sve to vreme lepljivi nusproizvod sprečava da mrtve ćelije uđu u krvotok da bi telo moglo da ih detoksikuje. Na kraju se oko oštećenih i mrtvih ćelija formira ožiljak, a to je početak benigne ciste ili tumora. Virus će ostati živ unutar ciste ili tumora, a čak će se i krvni sudovi obrazovati iz te izrasline kako bi doveli više kiseonika, hranljivih sastojaka i drugog goriva za ishranu virusa u jezgru. To omogućava virusu da nastavi svoj ciklus stvaranja toksičnih činilaca, što omogućava rast ciste ili tumora dok se problem virusa ne reši. Ishrana bogata mastima/proteinima može ubrzati rast cista i tumora. Takođe pripazite na problematičnu hranu kao što su jaja jer se tumori i ciste hrane jajima i tako rastu.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno, a zatim do dva litra dnevno ako je moguće
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dnevno
- **Ašvaganda:** 2 pipete dnevno
- **Cink (u obliku tečnog cink-sulfata):** do 2 pipete dnevno
- **CoQ_{10}:** 2 kapsule dnevno
- **Čaga pečurka:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Glutation:** kapsula dnevno
- **Hibiskus:** šolja čaja sa 2 kesice dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dnevno OREGON GRAPE ROOT
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno - BURDOCK ROOT
- **Kurkumin:** 2 kapsule dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno - NETTLE
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Matičnjak:** 4 pipete dnevno - LEMON BALM
- **Melatonin:** uzimajte do 20 mg pred spavanje dnevno
- **Monoatomski jod:** 6 kapi dnevno (ne pipeta) - NASCENT IODINE
- **Sirovi med:** 2 kašičice dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** kašika ili 9 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šisandra:** šolja čaja sa 2 kesice dvaput dnevno - schisandra & berry
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dvaput dnevno
- **Vitamin D_3:** 2.000 jedinica dnevno

Urinarne infekcije, upale bešike, gljivične infekcije i bakterijska vaginoza

Pravi uzrok: jedan ili više sojeva iz preko pedeset grupa bakterije streptokoke ili prvi put izazivaju akutnu infekciju, ili se dugo kriju u jetri uzrokujući hronično jedan ili više od ovih problema. Streptokoka često uzrokuje simptome nadomak menstruacije jer se celokupni imunosistem smanjuje za otprilike osamdeset procenata – budući da tih osamdeset procenata odlazi na zaštitu materice i jajnika. To je prirodan, ugrađen fenomen koji osigurava da se život ovde na zemlji bezbedno nastavlja. Kada materica izbacuje svoju sluzokožu, često pokušava da eliminiše patogene i druge toksine i zato je imunosistem bitan kako bi vas zaštitio. Tokom ovulacije, vaš reproduktivni imunosistem jača da bi zaštitio jajnike, što znači da se vaš celokupni imunosistem smanjuje za oko 40 procenata, usled čega je ostatak tela ranjiviji na infekcije. Dakle, neposredno pre menstruacije i ovulacije, kada je ukupni imunosistem tela snižen, streptokoka se često otkriva kao infekcija bešike ili neka druga urinarna infekcija. Iako kvasac može biti prisutan kod infekcija, nelagodnost izazivaju streptokoke, a to najčešće prolazi neprimećeno kod lekara. Hormoni nisu uzrok akni pred menstruaciju. Zapravo, bakterije streptokoke, koje uzrokuju akne, upravo koriste ovo opadanje celog imunosistema. Trudite se da izbegavate problematičnu hranu kao što su jaja. Takođe imajte na umu da ishrana bogata mastima/proteinima može pogoršati bilo koje od ovih stanja.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (uklanja se kora) dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** nakon opcione dvodnevne terapije cinkom Medicinskog medijuma, do 2 pipete dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **D-manoza:** kašika praha razmućena u vodi četiri puta dnevno - D-MANNOSE
- **Hibiskus:** 2 šolje čaja dnevno
- **Indijski ogrozd:** 2 kašičice dvaput dnevno - AMLA BERRY
- **Kanadski ljutić:** 4 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - Goldenseal
- **Koren mahonije:** pipeta dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - OREGON GRAPE ROOT
- **Koren pustinjskog peršuna:** 2 pipete dvaput dnevno - LOMATIUM ROOT
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno - MULLEIN LEAF
- **List masline:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 3 pipete dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 4 pipete dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Sirovi med:** kašika dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šipurak:** 2 šolje čaja dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** posle opcione šok-terapije vitaminom C Medicinskog medijuma, 6 kapsula dvaput dnevno

Proširene i paučinaste vene

Pravi uzrok: troma, stagnantna jetra zatrovana raznim toksinoma, uključujući i toksične teške metale, razređivače, svakodnevna sredstva za čišćenje u domaćinstvu, mirisne sveće, osveživače vazduha, kolonjske vode, parfeme, plastiku i druge petrohemijske nusproizvode i stare farmaceutske proizvode. Proširene i paučinaste vene često su praćene gustinom dojki (i kod žena i kod muškaraca), gojenjem i na kraju problemima sa šećerom u krvi i holesterolom jer je usporena, stagnantna jetra takođe krivac i za ove simptome i stanja. Ishrana bogata mastima/proteinima ubrzava razvoj proširenih i paučinastih vena.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **ALA (alfa lipoinska kiselina):** kapsula dnevno
- **Crvena detelina:** šolja čaja dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** kašika dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Gujina trava:** pipeta dnevno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dnevno
- **Koren maslačka:** šolja čaja dnevno
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **List koprive:** 2 pipete dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno
- **MSM:** 2 kapsule dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Šisandra:** šolja čaja dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dnevno

Vrtoglavica i Menijerova bolest

Pravi uzrok: vrtoglavicu izaziva jedna ili više od preko šezdeset vrsta Epštajn–Barovog virusa koje oslobađaju neurotoksine koji se lepe za živac lutalac i nadražuju ga. To uzrokuje niz simptoma, uključujući i vrtoglavicu ili osećaj da ste na brodu koji se ljulja jer je živac lutalac uglavnom odgovoran za ravnotežu.

Što se tiče Menijerove bolesti, teorijsko uverenje da kristali i kamenje kalcijuma uzrokuju ovu bolest nije tačno. Zapravo, Menijerova bolest je neurološka, uzrokovana virusnom infekcijom niskog stepena koja pogađa živac lutalac i nerve u unutrašnjem uhu.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **Kapsule [redacted] Celeryforce:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **B-kompleks:** kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **EPA i DHA (bez ribe):** kapsula dnevno (uzima se uz večeru)
- **Koren pustinjskog peršuna:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Koren sladića:** pipeta dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze)
- **Kurkumin:** 2 kapsule dvaput dnevno
- **L-glutamin:** kapsula dnevno
- **List divizme:** 3 pipete dvaput dnevno
- **List masline:** pipeta dvaput dnevno
- **L-lizin:** 5 kapsula od 500 mg dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 2 pipete dvaput dnevno
- **Magnezijum-glicinat:** kapsula dnevno
- **Matičnjak:** 3 pipete triput dnevno
- **Monolaurin:** kapsula dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vidac:** pipeta dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** 2 pipete dvaput dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 4 kapsule dvaput dnevno

Gojenje

Pravi uzrok: premda se često meša s teorijom o sporom metabolizmu, pravi uzrok misterioznog gojenja je obično troma, stagnantna jetra preopterećena ishranom s prekomernim udelom masnoće/proteina u kombinaciji s toksinima kao što su toksični teški metali, pesticidi, herbicidi, plastika i drugi petrohemijski nusproizvodi, razređivači, stari farmaceutski proizvodi, osveživači vazduha, mirisne sveće, kolonjske

vode i parfemi. Virusne i bakterijske infekcije niskog stepena u jetri takođe mogu biti činilac koji dovodi do toga da neko preterano vežba kako bi se stalno borio s rastućim brojem kilograma na vagi. Više informacija potražite u odeljku o težini u dvadesetom poglavlju, „Isceljujuća moć vašeg tela".

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dnevno
- **5-MTHF:** kapsula dnevno
- **Aloja vera:** 5 ili više centimetara svežeg gela (kora se uklanja) dnevno
- **Ašvaganda:** pipeta dnevno
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Cink (kao tečni cink-sulfat):** do pipeta dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **Gujina trava:** pipeta dnevno - MILK THISTLE
- **List koprive:** 2 pipete dnevno - NETTLE
- **List maline:** šolja čaja sa 2 kesice dnevno
- **Matičnjak:** 2 pipete dnevno - LEMON BALM
- **Monoatomski jod:** 3 kapljice dnevno (ne pipete) - NASCENT IODINE
- **Šisandra:** šolja čaja dnevno - SCHISANDRA BERRY
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vitamin B_{12} (kao adenozilkobalamin s metilkobalaminom):** pipeta dnevno
- **Vitamin C (kao Micro-C):** 6 kapsula dnevno

Crvi i paraziti

Pravi uzrok: konzumiranje sirove ribe, ljuskara, mesa, živine ili svinjskog mesa; hrana ili posuđe slučajno kontaminirano njihovim sirovim sokovima; druga kontaminirana hrana koja nije dovoljno termički obrađena; ili kontaminirani napitak na bazi vode.

- **Svež sok od celera:** pijte do litar dvaput dnevno
- **Crni orah:** pipeta dvaput dnevno BLACK WALNUT
- **Čaga pečurka:** 2 kašičice ili 6 kapsula dvaput dnevno
- **Divlja borovnica u prahu:** 2 kašike dnevno
- **Đumbir:** kašika sveže narendanog na sobnoj temperaturi ili u vrućoj vodi dnevno
- **Koren čička:** šolja čaja ili sveže ceđen koren dvaput dnevno - BURDOCK ROOT
- **Koren mahonije:** 3 pipete dvaput dnevno (dve nedelje piti, dve nedelje pauze) - OREGON GRAPE ROOT
- **Koren maslačka:** šolja čaja dvaput dnevno
- **List masline:** 4 pipete dvaput dnevno
- **Mačji nokat:** 4 pipete dvaput dnevno - CAT'S CLAW
- **Majčina dušica:** 2 grančice sveže majčine dušice u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dvaput dnevno
- **Matičnjak:** 5 pipeta dvaput dnevno - LEMON BALM
- **Običan štavelj:** šolja čaja dvaput dnevno - YELLOW DOCK
- **Origanovo ulje:** 3 kapsule dvaput dnevno
- **Ruzmarin:** 2 grančice svežeg ruzmarina u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dnevno
- **Sok od ječmene trave u prahu:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Spirulina:** 2 kašičice ili 6 kapsula dnevno
- **Vidac:** 2 pipete dvaput dnevno - eyebright

ZAHVALNOSTI

Hvala Pati Gift, En Bartel, Ridu Trejsiju, Margaret Nilsen, Dajani Hil, svima u Radiju Hej Haus, i ostatku tima *Hej Haus* na veri i posvećenosti tome da se mudrost saosećajnog duha raširi svetom kako bi mogla da nastavi da menja život ljudi.

Hilari Svenk i Filipe Šnajderu, zadivljujuća je vaša posvećenost isceljujućoj istini i mudrosti i duboko sam počastvovan. Vaša podrška je izuzetno snažna i moćna.

Helen Lasičan i Farele Vilijamse, vi ste vidovnjaci neverovatno dobrog srca.

Silvesteru Staloneu, Dženifer Flavin Stalone i ostatku vaše porodice, hvala na legendarnoj podršci koja je sve promenila.

Kejt Hadson, Deni Fudžikava, Olivere i Erin Hadson i Elizabet Stasen – blagoslov je što ste uz mene i što mi pružate ljubav i podršku.

Miranda Ker i Evane Špigelu, divno je što vaše ruke pune svetlosti i saosećanja stoje iza ovog pokreta isceljenja.

Lora Dern, hvala ti što širiš svoju svetlost i menjaš svet nabolje.

Novače i Jelena Đoković, vi ste pioniri u unapređenju zdravlja i učenju sveta kako da napreduje.

Gvinet Paltrou, Elis Lohnen i vaša odana *GOOP* ekipa, vaše interesovanje i velikodušnost ogromna su inspiracija.

Sejdž i Toni Robins – čast je što sam deo vašeg sveta koji pomaže ogromnom broju ljudi.

Martine, Džin, Elizabet i Džeklin Šarof, hvala vam što ste uvek tu za mene, što verujete u mene i pomažete mi u širenju poruke kako bi drugi mogli da se iscele.

Doktore Alehandro Hunger, život ne bi bio isti bez tebe, brate.

Doktorka Ilana Zabloski Amir, tvoja spremnost da podržiš viziju Medicinskog medijuma je nenadmašna.

Doktorka Kristijana Nortrup, vaša neiscrpna odanost zdravlju i ženskom rodu postala je nova zvezda u univerzumu.

Doktorka Prudens Hol, vaš nesebični rad na prosvetljivanju pacijenata kojima su potrebni odgovori obnavlja istinsko, herojsko značenje reči *lekar.*

Krejg Kalmane, hvala ti na podršci, zalaganju i prijateljstvu na ovom putovanju.

Kerolajn Fleming, ti si zaista blagoslov zato što imaš dar da uvek brineš o svima oko sebe dok deliš svoju svetlost s drugima.

Čelsi Fild i Skote, Vile i Ovene Bakula, kako sam postao toliko blagosloven da vas imam u svom životu? Vi ste pravi ratnici u borbi Medicinskog medijuma.

Kimberli i Džejmse van der Bik, u mom srcu postoji posebno mesto za vas i vašu porodicu. Iskreno sam zahvalan što sam u ovom životu ukrstio puteve s vama.

Keri Volš Dženings, uistinu me oduševljavaš svojom nadom i beskrajnom pozitivnom energijom.

Džone Donovane, čast je biti na ovoj planeti zajedno s takvom miroljubivom dušom kao što si ti.

Nensi Čejmbers i Dejvide Džejmse, Stefani i Vajate Eliote, ne mogu vam dovoljno zahvaliti na vašem divnom prijateljstvu i večnom ohrabrenju.

Suzi Orman i *KT*, vaša posvećenost i odlučnost su izvanredni.

Lisa Gregorič Dempsi, tvoja dobročinstva imaju veoma dubok značaj.

Grejs Hajtauer de Niro, Roberte de Niro i porodico, vi ste dragocena bića puna milosti.

Liv Tajler, ogromna je čast biti deo tvog sveta.

Džena Djuan, tvoj borbeni duh veliko je nadahnuće.

Debra Mesing, ti poboljšavaš ljudski život svojom vizijom o zdravoj planeti.

Aleksis Bledel, tvoja snaga na ovom svetu greje mi srce.

Lisa Rina, hvala ti što neumorno koristiš svoj uticaj kako bi širila poruku.

Tejlor Šiling, kakva je radost poznavati te i imati tvoju podršku.

Dženifer Aniston, hvala na dobroti, brizi i podršci na sasvim drugom nivou.

Marsela Valjadolid, to što te poznajem veliki je dar u mom životu.

Keli Nunan i Alek Gors, hvala što uvek brinete o meni. To mi mnogo znači.

Dženifer Majer, više sam nego zahvalan na tvom prijateljstvu i na tome što uvek širiš glas.

Kalvine Harisu, menjaš svet moćnim ritmom.

Kortni Koks, hvala ti što imaš takvo čisto srce puno ljubavi.

Hantere Mahane i Kandi Haris, ponosan sam na vas što ste uvek spremni da odgovorite na izazov.

Kidada Džouns i Rašida Džouns, duboka briga i saosećanje koje otelotvorujete znače mi više nego što možete znati. Vaša majka je bila blago koje živi u vama.

Endru Kuzacu, volim te, brate, zbog toga što istrajavaš i pored bola i boriš se za slobodu zdravlja.

Posebno sam zahvalan sledećim posebnim dušama čiju odanost duboko cenim: Naomi Kembel, Evi Longoriji, Luisu Hausu, Karli Gugino, Mariju Lopezu, Rene Barg, Taniki Rej, Mariji Menunos, Majklu Bernardu Bekvitu, Džeju Šetiju, Aleksu Kušneru, Lien Rajms Sibrijan, Hani Holinger, Šeron Levin, Neni, Robertu i Umi Turman, Dženi Molen, Džesiki Sajnfeld, Keli Ozborn, Demi Mur, Kajlu Ričardsu, Indiji Ari, Kristen Bauer, Rozondi Tomas, Pegi Rometo, Debi Gibson, Kerol, Skotu i Kristijani Riči, Džejmi-Lin Zigler, Amandi de Kadene, Merijen Vilijamson, Erin Džonson, Gabrijeli Bernstajn, Sofiji Buš, Maši Dakhil, Bavani Lev i Baratu Mitri, Vudiju Frejzeru, Mileni Monroj, Midž Hasi i svima u *Holmarku*, Morgan Fercajld, Pati Stejndžer, Ketrin, Sofiji i Lori Bak, Anabet Giš, Robertu Vizdomu; Danijel Laport; Niku i Breni Ortner, Džesiki Ortner, Majku Duliju, Kris Kar, Kejt Nortrup, En Luiz Gitelman, Džen i Panašu Desai, Ejmi Bič i Marku Šedlu, Brajanu Vilsonu, Džonu Holandu, Džil Blek Zalben; Aleksandri Koen; Kristin Hil, Kerol Donahju; Kerolajn Livit, Majklu Sendleru i Džesiki Li, Koji Veb, Dženi Hat, Adamu Kušmanu, Sonji Čoket, Kolet Baron Rid, Deniz Lin i Karmel Džoj Bert. Duboko vas sve cenim.

Saosećajnim lekarima i drugim isceliteljima širom sveta koji su promenili život mnogih ljudi: duboko vas sve poštujem. Dr Maša Kogan, dr Virdžinija Romano, dr Habib Sadeđi, dr Kerol Li, dr Ričard Solaco, dr Džef Fejnman, dr Dijana Minik, dr Ron Steriti, dr Nikol Galante, dr Dijana Lopušni, dr Dik i Noel Šepard, dr Aleksandra Filips, dr Kris Maloni, dr Toska Hag i dr Gregori Hag, dr Dejv Klajn, dr Debora Kern, dr Daren Bouls i

dr Suzen Bouls i dr Robin Karlin – čast mi je što mogu da ih nazovem prijateljima. Hvala vam na vašoj beskrajnoj posvećenosti isceljivanju.

Hvala Dejvidu Šmerleru, Kimberli S. Grimzli i Suzan Dž. Eteridž što su bili uz mene.

Od srca sam zahvalan Munizi Ahmer, Kimberli Sper, Amber Stoun, Lorin Henri, Tari Tom, Beli, Grečen Manzer, Viktoriji i Majklu Arnstin, Nini Lederer, Mišel Saton; Hejli Sataldo, Keri, Ejmi Bačeler, Majklu Makmenaminu, Aleksandri Loz, Ester Horn, Lindi i Robertu Kojkendalu, Setari Hatibi, Heder Koleman, Glenu Klausneru; Kerolin Devito; Majklu Monteleoneu; Bobiju i Lesli Hol; Ketrin Belzovski, Metu i Vanesi Hjuston, Dejvidu, Holi i Džini Vitni, Melodi Li Pens, Teri Eplman; Ajlin Krispel, Kristin Kesidi, Kalvinu Stebinsu, Ketrin Loton, Tejlor Kol, Alani Dinardo; Min Li; i Idn Epštajn Hil.

Hvala brojnim ljudima, uključujući i one u zajednicama Medicinski medijum, koje sam imao privilegiju i čast da posmatram kako napreduju, isceljuju se i preobražavaju.

Sali Arnold, hvala ti što toliko jarko sijaš svojom svetlošću i što pružaš svoj glas ovom pokretu.

Rubi Skatergud, tvoje vrhunsko strpljenje i bezbrojni sati posvećenosti herojski su obrazovali kičmu ove knjige. Serijal *Medicinski medijum* ne bi bio moguć bez tvoj pisanja i uređivanja. Hvala ti na tvom književnom savetu.

Viboda i Tila Klark, vaš kreativni genije bio je od izvanredne koristi radi pomaganja drugima. Hvala što ste tokom svih ovih godina bili uz nas.

Frajar i Kler: *Opet reče Bog: Neka pusti Zemlja iz sebe travu, bilje, što nosi seme, i drvo rodno, koje rađa rod po svojim vrstama, u kome će biti seme njegovo na zemlji. I bi tako.*

I još reče Bog: Evo, dao sam vam sve biljke što nosi seme po svoj zemlji, i sva drveta rodna koja nose seme; to će vam biti za hranu. (Postanje 1:11; 1:29)

Kvinsi, hvala ti na tvojoj neprocenjivoj podršci i marljivom radu.

Sepide Kašanijan i Bene, hvala vam na toplini, brizi i ljubavi.

Džefe Skejriku, hvala na najboljim slikama, čoveče. a,

Džone Moreli i Noa, vas dvojica ste čisto srce.

Robi Barbaro, tvoja nepopustljiva pozitivnost uzdiže sve oko tebe.

Na ljubavi i podršci, kao i uvek, zahvaljujem svojoj porodici: svojoj divnoj supruzi, tati i mami, svojoj braći, nećakama, nećacima, ujacima i tetkama, svojim šampionima Indigo, Rubi i Grejt Blu, Houp, Mardžori i Robertu, Lori, Riji i Bajronu, Elejn Serl i Skotu, Peri, Lizi i Ariju Konu, Dejvidu Somorovu, Džoelu, Liz, Kodiju, Džesiju, Loren, Džozefu i Tomasu, Brajanu, Džojs i Džošu, Džerodu, Brentu, Keli i Ivi, Danijel, Džoniju i Deklanu, i svim onim voljenima koji su s druge strane.

Najzad, hvala tebi, najuzvišeniji duše, što si svima nama podario saosećajnu mudrost s nebesa koja nas inspiriše da dignuta čela nosimo svete darove koje si nam tako samilosno pružio. Hvala ti što me godinama trpiš i podsećaš da budem laka srca svojim beskrajnim strpljenjem i spremnošću da odgovoriš na moja pitanja u potrazi za istinom.

TABLICE MERA

Recepti u ovoj knjizi koriste standardni američki metod za merenje tečnosti i suvih ili čvrstih sastojaka (kašičice, kašike i šolje). Sledeće tablice treba da pomognu kuvarima izvan Sjedinjenih Država da uspešno koriste ove recepte. Svi ekvivalenti su približni.

Standardna šolja	Fini prah (npr. brašno)	Žitarice (npr. pirinač)	U granulama (npr. šećer)	Tečnosti u čvrstom stanju (npr. puter)	Tečnosti (npr. mleko)
1	140 g	150 g	190 g	200 g	240 ml
¾	105 g	113 g	143 g	150 g	180 ml
⅔	93 g	100 g	125 g	133 g	160 ml
½	70 g	75 g	95 g	100 g	120 ml
⅓	47 g	50 g	63 g	67 g	80 ml
¼	35 g	38 g	48 g	50 g	60 ml
⅛	18 g	19 g	24 g	25 g	30 ml

Korisni ekvivalenti za tečne sastojke po zapremini					
¼ kašičice				1 ml	
½ kašičice				2 ml	
1 kašičice				5 ml	
3 kašičice	1 kašičica		½ tečne unce	15 ml	
	2 kašičice	⅛ šolje	1 tečna unca	30 ml	
	4 kašičice	¼ šolje	2 tečne unce	60 ml	
	5⅓ kašičice	⅓ šolje	3 tečne unce	80 ml	
	8 kašičice	½ šolje	4 tečne unce	120 ml	
	10⅔ kašičice	⅔ šolje	5 tečnih unci	160 ml	
	12 kašičice	¾ šolje	6 tečnih unci	180 ml	
	16 kašičice	1 šolja	8 tečnih unci	240 ml	
	1 pinta	2 šolje	16 tečnih unci	480 ml	
	1 kvarta	4 šolje	32 tečne unce	960 ml	
			33 tečne unce	1000 ml	1 l

Korisni ekvivalenti za suve sastojke po težini		
(ZA PRETVARANJE UNCI U GRAME, POMNOŽITE BROJ UNCI SA 30)		
1 unca	1/16 funte	30 g
4 unce	¼ funte	120 g
8 unci	½ funte	240 g
12 unci	¾ funte	360 g
16 unci	1 funta	480 g

Korisni ekvivalenti za temperature kuvanja/rerne			
PROCES	FARENHAJT	CELZIJUS	OZNAKA GASA
Smrznuta voda	32° F	0° C	
Sobna temperatura	68° F	20° C	
Temperatura ključanja	212° F	100° C	
Pečenje	325° F	160° C	3
	350° F	180° C	4
	375° F	190° C	5
	400° F	200° C	6
	425° F	220° C	7
	450° F	230° C	8
Broil			Gril

Korisni ekvivalenti za dužinu				
(ZA PRETVARANJE INČA U CENTIMETRE, POMNOŽITE BROJ INČA SA 2,5)				
1 inč			2,5 cm	
6 inča	½ stope		15 cm	
12 inča	1 stopa		30 cm	
36 inča	3 stope	1 jard	90 cm	
40 inča			100 cm	1 m

O AUTORU

Entoni Vilijam, začetnik svetskog pokreta za sok od celera i autor *Tajmsovih* bestselera: *Sok od celera: Najmoćniji lek našeg vremena koji isceljuje milione ljudi širom sveta; Spasavanje jetre: Odgovori na pitanja kao što su ekcem, psorijaza, dijabetes, streptokoke, akne, giht, nadimanje, kamen u žuči, adrenalni stres, umor, masna jetra, problemi s težinom, proliferacija bakterija tankog creva i bolesti autoimuniteta; Isceljenje štitaste žlezde: Istina koja se krije iza Hašimotovog tireoiditisa, Grevsove bolesti, nesanica, hipotireoidizma, čvorova na štitastoj žlezdi i Epštajn–Barovog virusa; Hrana koja menja život: Spasite sebe i svoje voljene osobe skrivenim moćima voća i povrća;* i *Medicinski medijum: Tajne koje se kriju iza hroničnih i misterioznih bolesti i kako se konačno izlečiti*, rođen je s jedinstvenom sposobnošću da razgovara sa saosećajnim duhom, koji mu pruža izvanredno precizne informacije o zdravlju koje su daleko ispred našeg vremena. Od četvrte godine Entoni koristi svoj dar da „čita" oboljenja i stanja ljudi i da im pomogne da obnove zdravlje. Njegova tačnost i neverovatna stopa uspešnosti u ulozi medicinskog medijuma pridobili su poverenje i ljubav miliona ljudi širom sveta, među njima i filmskih zvezda, rok zvezda, milijardera, profesionalnih sportista i brojnih drugih iz svih sfera života koji nisu pronalazili način da se iscele sve dok im on nije ponudio uvide koje je dobio s visina. Entoni je takođe postao neprocenjiv izvor za lekare kojima je potrebna pomoć u rešavanju najtežih slučajeva.

Saznajte više na www.medicalmedium.com.

ŠESTA KNJIGA IZ SERIJALA *MEDICINSKI MEDIJUM*

REŠITE SE TEGOBA U SVOM TELU

Otkrijte uz pomoć Entonija Vilijama, autora bestselera *Njujork tajmsa*, prave uzroke više od 200 simptoma i oboljenja, i kako čišćenje 3:6:9, druga spasonosna čišćenja *Medicinskog medijuma* i određene doze suplemenata mogu da vam pomognu da se napokon iscelite.

- AKNE
- ALCHAJMEROVA BOLEST I DEMENCIJA
- ANKSIOZNOST
- ANOREKSIJA I BULIMIJA
- AUTOIMUNI POREMEĆAJI
- BOL U ZGLOBOVIMA
- DEPRESIJA
- DIJAREJA
- DIVERTIKULITIS
- EKCEM I PSORIJAZA
- ENDOMETRIOZA
- FIBROMIALGIJA
- GLAUKOM
- GLAVOBOLJE I MIGRENE
- GOJENJE
- GRIŽA SAVESTI I TUGA
- HERPES SIMPLEKS
- HERPES ZOSTER
- HORMONSKI PROBLEMI
- HPV
- IBS
- INFEKCIJE UHA
- KONJUNKTIVITIS
- KOŽNA OBOLJENJA
- LAJMSKA BOLEST
- MIOMI
- MISTERIOZNA GLAD
- MONONUKLEOZA
- MS
- MUŠICE U OKU
- NADIMANJE
- NEPLODNOST
- NESANICA
- NEUROLOŠKI SIMPTOMI
- OBOLJENJA ŠTITASTE ŽLEZDE
- OKP
- ZAVISNOST
- PARKINSONOVA BOLEST
- POREMEĆAJI ISHRANE
- POVIŠEN HOLESTEROL
- POVIŠEN KRVNI PRITISAK
- PREHLADA I GRIP
- PRETERANO AKTIVNA BEŠIKA
- PROBLEMI S NADBUBREŽNOM ŽLEZDOM
- PROREĐIVANJE I OPADANJE KOSE
- RAK
- SIBO
- SIMPTOMI MENOPAUZE
- SINDROM IZGARANJA
- SINDROM POLICISTIČNIH JAJNIKA
- SMUŠENOST
- SRČANE PALPITACIJE
- STARENJE
- STREPTOKOKNO GRLO
- TUMORI I CISTE
- UMOR
- UPALE
- UPALE SINUSA
- URINARNE INFEKCIJE
- VRTOGLAVICA
- ZATVOR

„Entoni ne nudi prolazne trendove ili trikove koji će vam pomoći da dođete do izvrsnog zdravlja. Hrana i programi čišćenja koje on preporučuje jednostavni su i veoma ukusni i DAJU REZULTATE! Ako vam je dosta bola, umora, smušenosti, stomačnih tegoba i mnoštva drugih neprijatnih smetnji, ostavite sve i pročitajte ovu knjigu (i ostale koje je on napisao). Brzo će vam u život vratiti zdravlje i nadu."

— Hilari Svenk, glumica, dobitnica Oskara

HARMONIJA
instagram.com/harmonija_knjige
facebook.com/harmonija_knjige
www.harmonijaknjige.rs

ISBN 978-86-6035-823-5